ТЫ ВЕДЕШЬ СЕБЯ КАК МАЛЕНЬКИЙ!

ДОКАЖЕМ НА СТР. 29

ОКТЯБРЬ 2014

Men's Health

УКРАИНА

ОНА ХОДИЛА ГОЛОЙ НА УЛИЦУ

ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЫ ВЫСТАВЛЯЮТ ВСЕ НАПОКАЗ

15 НОВЫХ СПОСОБОВ БЫСТРЕЕ НАБРАТЬ МАССУ

| СТР. 84

ФИТНЕС

ОСЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА С КАМНЯМИ И БРЕВНАМИ

ИХ ТОЛЬКО ЗА СМЕРТЬЮ ПОСЫЛАТЬ

СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ОТ ОТЧАЯННЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

ТРЕЩИТ БЕЗ ПЕРЕРЫВА

8

СТРАННЫХ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ У ТЕБЯ БОЛИТ ГОЛОВА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА

КЕЛЛАН ЛАТС

Актер

Рекомендуемая розничная цена 79 гривен

14010

4 820090 290053

MensHealth.com.ua

БОНУС → 90 СВЕЖИХ ЖЕЛЕЗОК В "ГИДЕ ПО ТЕХНИКЕ-2014"

tommy.com
ТОМІ ХІЛФІГЕР
КИЇВ
ОДЕСА
ДНІПРОПЕТРОВСЬК
ДОНЕЦЬК
ХАРКІВ
ЛЬВІВ
TOMMY

HILFIGER

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

29
Ты ведешь себя как маленький
20 признаков того, что ты не повзрослел

60
Она ходила голой на улицу
Почему женщин так тянет раздеться

40
ОШИБКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ

84
15 новых способов быстрее набрать массу

78
Осенняя тренировка с камнями и бревнами

74
Их только за смертью посылать
О чем не могут забыть бывалые путешественники

96
“Гид по технике-2014”
90 свежих железок

42
Трещит без перерыва
Наш путеводитель по твоей головной боли

48
Человек с обложки
Тренировка Келлана Латса

54
Как раскатать "Маргариту"

60
Неприкрытая правда о женщинах

38
Дай краба!

Рацион

15
Ешь корни, чтобы укротить аппетит

44
Худ-совет
Сбрасывай вес под надзором экспертов

54
Будь другом, угости кругом
Научись готовить лучшую пиццу в мире

Секс

14
Пригласи женщину, чтобы бегать быстрее

23
Лица противоположной национальности
Умеешь ли ты считывать женские эмоции?

40
По сети ее как надо
Правила сексуального онлайн-этикета

Знание

26
Домой, бродяга!
Хочешь взять собаку из приюта? Мы тебе в помощь

27
Разберись и собирай
Учись правильно проводить рабочие совещания

28
Бабушка в эфире
Как грамотно познакомить стариков со скайпом

90
Гид по стилю
Базовый набор

95
Для пользы тела
Стереть с лица

Фитнес

20
Силовыжималка
Используй скрытые ресурсы тела для тренировки

36
Как краб на галерах
Братья наши меньшие учат тебя тренироваться

Здоровье

16
Пей пиво, чтобы лучше видеть

66
Здорово ли твое сердце?
Для начала проверь себя сам

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
32, 47, 72 ИМПУЛЬС
34 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ЧТО ГДЕ КУПИТЬ
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Келлан Латс

Фотограф:
Patrik Giardino

Men'sHealth

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, НАТАША ВОЛК, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ, ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ, АЛЕНА КОВАЛЕНКО
Координация печати
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
АЛЕКСАНДР ВАКАРЕВ
Распространение
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ БОГДАНОВА
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 65 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
10.09.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 9, 13, 17, 77, 79, 120, 121, 122, 124.

ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТАТЬИ в рубрику "Приключение" мы попросили известных путешественников поделиться историями о самых ярких моментах жизни. В итоге все они хором рассказали об особо суровых испытаниях и экстремальных ситуациях. Экстрима сейчас в нашей стране хоть отбавляй. Причем не из серии "лучшие моменты жизни". И если некоторые статьи из этого номера (про еду, девушек и прочие радости) кому-то покажутся сейчас не совсем актуальными, то материалы, посвященные укреплению тела и духа, в это суровое время стоит читать особенно внимательно. Шансов пережить экстремальную ситуацию будет больше, если хорошо к ней себя подготовить.

А В ЭТО ВРЕМЯ НА MENSHEALTH.COM.UA

СЕРГЕЙ КОНЮШОК

Чемпионский мастер-класс

Силовой экстремал, чемпион и рекордсмен мира, обладатель 14 абсолютных рекордов Украины. Смотри познавательный мастер-класс эксперта по Strongman.

СЕРГЕЙ ПОПОВ

Советы для начинающих бегунов

5 индивидуальных и командных побед, 4 вторых места призовой "тумбочки" — вот такой "скромный" список достижений у этого парня. Специально для MH несколько советов от чемпиона.

АНАТОЛИЙ ТАНЦЮРА

Новая победа: 10 км вплавь через Днепр

Известный в спортивной среде блогер Men's Health — редкостный сорвиголова. За 3 часа и 44 минуты, бодро рассекая водную гладь, он преодолел 10 000 метров по Днепру.

АРТУР ЖУКОВ

Сила принятого тобой решения

История парня, для которого тренировки — это не просто поход в зал и больше чем механические движения с железом. Спорт изменил его мышцы, прокачал мысли и перевернул жизнь.

ЭДУАРД САВУШКИН

Лучше победить себя, чем выиграть тысячи сражений

На сайте menshealth.com.ua открылся новый раздел "Трансформация". Наш первый герой за два года работы над собой превратил 114 кг рыхлой массы в 74 кг здорового тела.

ДЕНИС МИНИН

Закаляем тело вне тренажерного зала

Существует отдельная каста спортсменов, которым улица заменила угрюмые стены качалок. Турник, брусья и лавки — основные снаряды для этих парней.

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Собаки настороженно относятся к чужакам, так что на первую встречу возьми какой-нибудь съедобный презент (животные в приютах неприхотливы, началом дружбы послужит любое мясное изделие).
СТР. 26

Допустим, у тебя начала болеть голова во время полового акта. Твоя главная задача — не паниковать... Ляг на спину и просто наблюдай, как на тебе потеет партнерша.
СТР. 42

Уложи заготовку для пиццы на костяшки пальцев в паре сантиметров от края и верти "блин", перебирая под ним руками, растягивая и слегка подбрасывая.
СТР. 54

Тяжелые, неудобные и опасные в обращении предметы потребуют от тебя во время выполнения упражнений повышенной концентрации, что крайне полезно для тренировки тех участков ЦНС, которые отвечают за твои двигательные навыки.
СТР. 78

ПИСЬМО МЕСЯЦА

УДВОИТЬ ПОЛЬЗУ

Напрочь забыл, что такое скука. Даже удивительно, что когда-то бывали дни, в которые нечем было заняться. Зато начал понимать великих, считавших, что спать 8 часов в сутки — совершенно непозволительная роскошь. Приходится чуть ли не силой загонять себя в кровать, а ежедневный выбор между полезными и еще более полезными занятиями реально утомляет. Было бы время, а дело найдется. Еще бы научиться делать несколько дел одновременно без ущерба качеству...
Ю.П.

МН: Беговые кроссовки **adidas SUPERNOVA Glide 6m** благодаря комфорту и защите от ударных нагрузок позволят тебе, например, совмещать пробежку с прослушиванием аудиокниги. Совмещай на здоровье!

Незапланированное путешествие

Пятница, вечер. Я сижу в поезде немного грустный. Достаю журнал Men's Health и неохотно листаю. Вдруг натыкаюсь на раздел "Досуг" и вижу одно спортивное событие — Goverla Race (скоростной забег на Говерлу). Так как я занимаюсь бегом (по программе Men's Health), меня заинтересовала эта статья. И в какой-то момент мои уныние и грусть куда-то подевались, будто подменили мои чувства. Не тратя времени, начинаю искать информацию об этом событии в Интернете. Узнав все вплоть до имени организатора и приехав домой, я посетил своего друга Андрея. "Зарядившись" этой новостью, мы оба пыхтели как паровозы. Затем сообщили еще одному другу, Леше. Очень быстро (за 2 часа) мы составили список необходимых вещей, узнали, как добраться до места проведения, записали номера телефонов организаторов и начали действовать. На следующий день купили билеты, все необходимое для туризма (нам этот вид досуга раньше был незнаком), сложили рюкзаки и отправились в путешествие. Несмотря на долгую поездку (Киев–Карпаты), мы не теряли оптимизма и веры.

Карпаты встретили с любовью, погода радовала. Организаторы забега и команда Men's Health тоже были гостеприимны. Мы варили кашу, пели песни у костра, рассказывали истории. На следующий день две группы бежали свои дистанции, солнце жарило крепко, но чувствовали мы себя на удивление хорошо, не теряли позитива. На вершине горы открылся ошеломляющий вид Карпат, я был счастлив, как никогда. Несмотря на юный возраст (18–20 лет) и отсутствие опыта, мы финишировали не последними (37 из 50). И даже остались силы спуститься в лагерь, где участников награждали грамотами и призами. Побыв еще несколько дней в горах, мы собрали вещи и отправились домой.

Возвращались автостопом, да-да, именно автостопом, хотя до этого мы даже понятия не имели об этом экстремальном передвижении. Все было супер, попадались добрые, открытые люди, угощали чем могли. Так как с собой было снаряжение для туризма, нас не испугала ночь, и мы переночевали под самым замком в Меджибоже, а на следующий день добрались до столицы. Мы преодолели 850 км менее чем за 15 часов (притом совершенно бесплатно), мы собрались на забег менее чем за неделю. Итог: нет ничего случайного; если есть возможность, хватайся за нее всеми силами. Будь смелее, и все получится!
БОГДАН ДЯЧЕНКО

Удовольствие с натяжкой

Два дня я растягивал удовольствие от чтения статьи "50 самых мощных актеров мира", черпал вдохновение. Незаметно подобрался к №2 списка — здоровяк Том Харди, молодец британец. Дальше ищу взглядом, кто же под №1. Со следующей страницы на меня смотрят аппетитные жареные креветки. Листаю дальше: кукуруза, хлеб, все также поджарены. Где №1? Кто он, самый мощный в мире актер? В этот момент я пережил странные чувства. Наверное, похожие будут, если полчаса раздевать девушку, медленно, вещь за вещью... И вот уже последняя деталь, снимаешь трусики — и видишь: нет ничего, сплошная кожа и татуировка жареной креветки. Странно, да? Или смотришь бокс, поздно ночью, а в двенадцатом, решающем, раунде на ринг выходит Эктор Хименес-Браво из "МастерШеф" с новым кулинарным шедевром, и бокс на этом заканчивается. Удивит? Согласен.

Мораль сей басни такова: покупая свежий номер журнала, друзья, убедитесь, что вырванных страничек нет. А если окажетесь на моем месте, посмейтесь над собой — это полезно!
АНАТОЛИЙ ГОРЧУК

ROY ROBSON
DIE MARKE DER VERNUNFT
Німецький одяг
для чоловіків
КИЇВ:
ТРЦ «Оушн Плаза», вул. Горького, 176
тел. (044) 591-38-06
ТРЦ «Більшовик», вул. В.Гетьмана, 6
тел. (044) 200-15-84
ТРЦ «Глобус», вул. Інститутська, 2
тел. (044) 371-18-36
Аутлет-центр «Мануфактура»
с. Ходосівка, Обухівське шосе-2
тел. (044) 200-98-64
ДНІПРОПЕТРОВСЬК:
ТРЦ «Пасаж», пр. К.Маркса, 50
тел. (056) 376-08-53
ОДЕСА:
ТРЦ «Рів'єра", смт. Фонтанка
тел. (048) 796-52-13
ЛЬВІВ:
ТРЦ «King Cross Leopolis»
с. Сокільники, вул. Стрийська, 30
тел. (032) 232-81-43
ХАРКІВ:
ТРЦ «Караван», вул. Героїв Праці, 7
тел. (057) 728-13-50
ПОЛТАВА:
вул. Котляревського, 15
тел. (0532) 508-431
ЧЕРКАСИ:
ТД «MANN», вул. Б.Вишневецького, 47
тел. (0472) 54-67-67
royrobson.com.ua

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я люблю лук, но не свое дыхание после него. Можно с этим что-нибудь сделать?

ЛЕША

ВИНСЕНТ МЭЙХЕР, СТОМАТОЛОГ КЛИНИКИ В НЬЮ-ДЖЕРСИ

Лук содержит органические соединения серы, которые всасываются твоей кровью. Вместе с кровью соединения попадают в легкие — и привет, "луковое" дыхание. Побороть его тебе поможет другая еда: заешь лук петрушкой, фенхелем или семенами горчицы. Исследования показывают, что эти продукты помогают растворять соединения серы. К тому же, пока ты их пережевываешь, ты стимулируешь слюноотделение. Слюна — главный "уборщик" в твоем рту: она содержит натуральные бикарбонаты, которые нейтрализуют чуждые твоему организму компоненты, оставшиеся в ротовой полости после еды. И пей побольше воды — это дополнительно освежит дыхание.

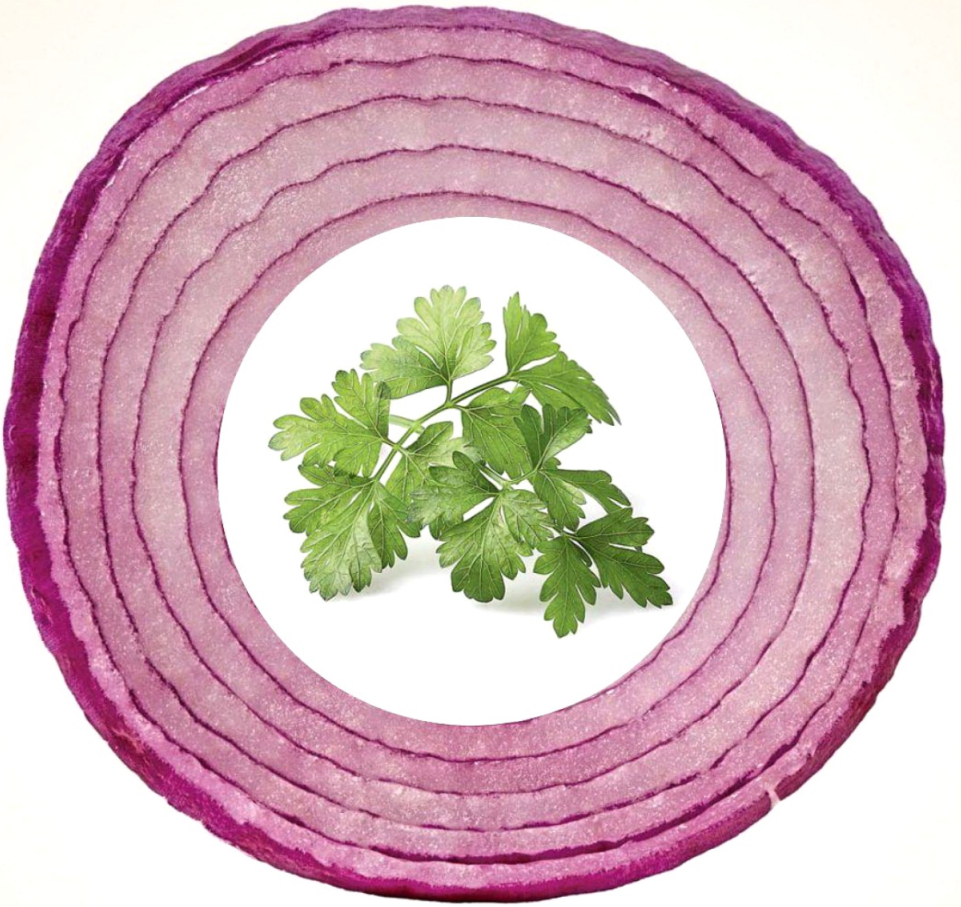


ФОТО: LEGION-MEDIA

Песня застряла в моей голове. Как мне ее оттуда вытащить?

НИКИТА

Пока ты искал в шкафу второй носок, поющий Стас Михайлов из телевизора перебрался в твою голову? Поздравляем, ты подцепил "ушного червя" (от англ. earworm — термин, обозначающий навязчивую песню, которая без конца "играет" у тебя в голове). Исследователи из Великобритании опросили кучу людей, чтобы выяснить, как они справляются с паразитом. Расставленные по популярности ответы — внизу. Все для тебя! Черт, опять.

1 ПОСЛУШАТЬ ДРУГУЮ ПЕСНЮ — ХОРОШУЮ, НО НЕ ТАКУЮ, ЧТО ЗАСТРЯНЕТ В ГОЛОВЕ

2 СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ТОМ, ЧЕМ ЗАНЯТ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

3 ПОСЛУШАТЬ КАКУЮ-НИБУДЬ БОЛТОВНЮ, НАПРИМЕР ТОК-ШОУ ПО РАДИО

ФОТО: DIOMEDIA

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я часто думаю, что все люди кругом — идиоты, все делают неправильно, и злюсь на них.

ИГОРЬ

До тех пор пока ты не набрасываешься с кулаками на старушку, идущую "по неправильной стороне улицы", в целом все ок — все мы иногда считаем других идиотами. Попробуй занять себя физическими нагрузками (бегом, например) или запишись в секцию бокса: бить других людей — хороший способ ненадолго перестать на них злиться. Если же ты закипаешь настолько, что гнев выплескивается наружу, тебе нужна помощь специалиста. Причин "взрывов" может быть множество — от психологической травмы до сбоя в работе эндокринной системы. Проконсультируйся у эндокринолога и психолога.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

У меня кисти рук покрыты темными пигментными пятнами. Есть ли способ от них избавиться?

ОЛЕГ

ЕЛЕНА ТИМОФЕЕВА, ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ СЕТИ КЛИНИК "ЛИНЛАЙН"

Избавиться от таких пятен можно с помощью химического пилинга (наиболее распространенный способ) или лазерной точечной коагуляции пигмента. Первый способ (введение в пигменты кислоты) не подойдет в том случае, если кожа у тебя тонкая и/или чувствительная. И тщательно выбирай клинику. Если пилинг сделать неаккуратно, рубцы на коже могут остаться навсегда. Лазер безопаснее (но и дороже), и после коагуляции тебе не придется выжидать, пока руки станут нормального цвета. В течение 5–7 дней после процедуры кожа на обработанном участке отшелушится, и от твоих пигментных пятен ничего не останется.

Приготовленная каким способом рыба полезнее всего?

ВАДИМ

САЙРУС РАДЖИ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ЕДЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ ПИТТСБУРГА

Зажаренная на открытом огне или запеченная. Если есть такую хотя бы раз в неделю, уменьшается риск возрастного снижения когнитивных функций. Предположительно все дело в омега-3 жирных кислотах, полезных твоему мозгу, которых в приготовленной указанными способами рыбе сохраняется больше, чем, к примеру, в жаренной на сковородке.

Много сказано о том, что мобильники вредны для здоровья. А как насчет Wi-Fi, который работает по всей моей квартире?

МИХАИЛ

ЛИКА ХИФИТС, ПРОФЕССОР КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Исследований, касающихся излучения мобильников, действительно много, но вывода как такового до сих пор нет. ВОЗ относит мобильные телефоны к категории 2B, то есть к "агентам, возможно, канцерогенным для человека". Гипотетически вещи этой категории способны нанести тебе вред, но пока это не доказано. А уж за Wi-Fi точно можно быть спокойным: излучение Wi-Fi-роутеров значительно ниже, чем у любого мобильного (100 милливатт против 1 ватта). И роутер мигает лампочкой где-то далеко, а телефон ты держишь прямо у головы. Но если хочешь перестраховаться, установи роутер подальше от тех мест, где чаще всего находишься (кровать, диван, стол), и отключай его на ночь.

У тебя остались вопросы? Пиши на mens@sanoma.com.ua

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Познакомился с девушкой в спортзале. Но она так тренируется, что я чувствую себя последним дрыщом. Как быть?

СТАНИСЛАВ

Честно скажу, не встречала еще пар, которые бы развалились из-за того, что девушка жала от груди больше, чем ее бойфренд. Попробуй успокоить себя тем, что, познакомившись в спортзале, вы будете продолжать общаться на нейтральной территории, где ее физическое преимущество будет не столь очевидно (ну если только ты не будешь настаивать, чтобы она переносила тебя через лужи и выталкивала из грязи твое авто). И едва ли она станет тебя попрекать неправильной техникой выполнения становой тяги и отказывать в сексе до тех пор, пока ты не научишься делать офицерский выход на турнике.

Живем вместе 4 года. Все ок, но она не проявляет инициативу в сексе. Как это поменять?

МАКС

Обычно женщины не выходят за границы привычного репертуара, если их сексуальная жизнь идет своим чередом, без каких-либо особых всплесков и взлетов. А для того чтобы женское либидо пробудилось на каком-то новом уровне, как правило, нужен импульс. К примеру, одна моя приятельница обнаружила в себе неожиданные эротические бездны после того, как подружки подарили ей вибратор (ради прикола). Искусственный фаллос, который она притащила домой, мол, посмотри, дорогой муж, чего мои девчонки учудили, вскоре прочно обосновался в их спальне. Другая моя знакомая пара, устав совокупляться на мешках с ротбандом (у них дома полным ходом шел ремонт), решила заехать в почасовой отель, где обнаружились секс-качели. Сами бы они не рискнули купить такие, а тут — пожалуйста, залезай и пользуйся. Ремонт давно закончен, а они продолжают инспектировать тематические заведения и вести себя, словно парочка оголтелых любовников. В общем, ломай шаблоны, внедряй инновации, а девушка, как пить дать, подключится.

Не получаю от девушки достаточно внимания и нежности. Что делать?

FCLM

Надо полагать, что и Брэд Питт порой вместо нежности получает ворчливое: "Бестолочь, а ты хлеба купил?" Если тебе от этого не легче, можно попробовать взять за привычку ставить в пример воркующие пары: найти из числа общих друзей самых романтических и восторженно комментировать их проявления чувств. Мол, сразу видно, что Аня любит Вольдемара, — вон как она заботливо смахивает перхоть с его плеча (вполне возможно, что твоя герлфренд находится в плену заблуждения, что мужикам все эти сантименты ни к чему). Если, конечно, она не из разряда цельнометаллических особ, которые сами терпеть не могут все эти дурацкие нежности. Но и тут не все потеряно. Почаще являйся со всякими подношениями и подарками. По старинной женской традиции, если кавалер пришел не с пустыми руками, его нужно осыпать нежностями и вниманием.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mens@sanoma.com.ua

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос "как понять женщину", но уже близко. В этом номере — женские виды фитнеса. Итак, ты ходишь в качалку, а она на...

БУТИ-ШЕЙК

Дамы трясут попой под музыку (booty — "попка" с английского), чтобы поражать твое воображение и заодно терять калории в процессе.

ПИЛАТЕС

Система спортивных упражнений (выгибаний и вытягиваний в основном). Те, кто попробовал в первый раз, заявляют, что их никогда еще так в жизни не гнули. "Я к шефу на пилатес", можешь теперь заявлять коллегам.

БОДИФЛЕКС

Система, построенная на убеждении, что, уделяя 15–20 минут в день аэробному дыханию и несложной гимнастике, можно за 5–7 занятий уменьшить объем талии на 15 см. А ты все с железками потеешь!

АЭРОЙОГА

Она же — антигравитационная йога. Девушки болтаются вниз головой в гамаках, привязанных к потолку. Звучит изящно, на деле сопровождается постоянными визгами начинающих аэройогов.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

#BIG_BOSS
БІГ БОС ШУЗ ТОК БОКЕР
shoes talk. walker

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Секс

Пригласи женщину, чтобы бегать быстрее

У тебя есть новый предлог затащить подругу в постель: секс перед упражнениями улучшит твои спортивные показатели, сообщают, переводя дух, ученые. Исследователи из Оксфорда проследили за двумя тысячами участников Лондонского марафона и выяснили: те, кто в ночь накануне забега не полснился в постели, добежали до финиша в среднем на пять минут раньше тех, кто воздержался. Эндорфины и расслабленные мышцы — вот что нужно для победы. Потеть в спальне ночь напролет нет необходимости. Чтобы добиться заметного результата, достаточно секса длиной в 16 минут (прелюдия входит!).

ТРИ СПОСОБА ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ДОЛЬШЕ

Средний мужчина доходит до оргазма за 8 минут. Вот тебе три нехитрых трюка, чтобы продержаться необходимых 16:

01 ШПИНАТ ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Богатые магнием продукты (шпинат, к примеру) расширят твои кровеносные сосуды. А что как не сосуды гарантирует тебе несокрушимую эрекцию?

02 РАЗДЕЛЯЙ И ДЕЙСТВУЙ

Звучит странно, но это работает. Если чувствуешь, что конец близок, нажми двумя пальцами посередине собственной мошонки, разделив таким образом яички. Это отдалит оргазм.

03 ТОНКАЯ НАСТРОЙКА

Презервативы снижают чувствительность, продлевая секс. А некоторые продлевают его еще и за счет легких анестетиков в составе. Выбери подходящие, прочитав надпись на упаковке.

ФОТО: ROWAN FEE, LOUIZA PARRY

Ешь корни, чтобы укротить аппетит

Родственник нашего старого знакомого укропа — фенхель — готов пожить в твоем организме какое-то время. И такое соседство пойдет тебе на пользу. Давно известно, что корень фенхеля — вкусное и питательное блюдо (ищи в супермаркетах и на рынках). А вот последние новости: журнал Cell сообщает, что волокна фенхеля не до конца перевариваются твоим ЖКТ. Болтаясь у тебя внутри, эта клетчатка запускает в организме ряд защитных мер против диабета и ожирения: чувство голода слабеет, расход энергии в состоянии покоя увеличивается, а печень замедляет производство глюкозы.

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИЗ КОРНЯ

Фенхель похож на раскачавшийся сельдерей. Но и питательных веществ в нем примерно в 17 раз больше. Возьми на вооружение этот простой пятиминутный рецепт, чтобы не растерять его пользу.

01 ПОДГОТОВЬ

Сними кожицу и нарежь корень фенхеля поперек, как луковицу. Не выбрасывай листья — в них полно пользы.

02 ПРИГОТОВЬ

Сбрызни фенхель оливковым маслом, закинь на сковородку и быстро подрумянь кусочки с обеих сторон. Добавь воды и чуть потуши на слабом огне. Закинь сверху листья.

03 ПОДАЙ

Выжми сверху половину лимона — это поможет твоему нутру усвоить полезные элементы.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

Пей пиво, чтобы лучше видеть

Непонятно, почему офтальмолог еще не прописал тебе ящик портера. Кружка темного пива помогает тебе видеть на 10% лучше, рапортуют ученые. Налей на три четверти, подожди полминуты, долей до конца. Пока оседает пена, подумай еще вот о чем: опубликованное в журнале Ophthalmology исследование сообщает, что умеренно выпивающие граждане вполовину реже сталкиваются с проблемами со зрением (такими как близорукость), чем трезвенники. Увы, каждый новый стакан пенного не удваивает чудо-эффект. Скорее, раздваивает.

ГЛАЗАМИ ЕШЬ

Добавь эти продукты в свой рацион, и вскоре ощутимо поправишь зрение.

01 Ешь зеленые овощи (брокколи, шпинат) — остановишь возрастную дегенерацию желтого пятна (место наибольшей остроты зрения в сетчатке глаза).

02 Регулярное употребление оранжевых фруктов и овощей (манго, тыква и, конечно, морковь) улучшит твое зрение в условиях слабой освещенности.

03 Витамин Е, которым богаты миндаль и шпинат, защитит твои глаза от отслоения сетчатки — чрезвычайно распространенной проблемы.

З питань відкриття франчайзингових магазинів Mexx та оптових закупівель звертатись за тел.: (050) 410 40 77. Вартість дзвінків згідно з тарифами оператора.

MEXX

Виграшна комбінація

MEXX.COM

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ПЛОХО ДУМАЮТ, ХОРОШО НЮХАЮТ

Запах лимона, пищевая пленка и лишний вес. Что объединяет эти столь разные вещи? Правильно, наша ежемесячная подборка строго научной информации о том, как устроены женщины.

ФОТО: PHOTOS.COM/VICTORIA IANASHVILI

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Девушки в возрасте 25–34 лет могут оказаться гораздо глупее, чем ты ожидаешь. Если ты обратишься к результатам исследования, заказанного компанией Bayer HealthCare, то узнаешь, что — по статистике — четверть барышень в этом возрасте уверены, будто, если под рукой нет презерватива, его могут заменить подручные средства. Под последними они подразумевают, например, пищевую пленку (!), латексные перчатки (!!) и даже пластиковые пакеты для сандвичей (!!!). К счастью, авторы исследования не рассказывают в подробностях, как именно дамы намерены предотвращать беременность с помощью этих штук. А мы и знать не хотим.

ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Переедание калечит женщинам мозг. По крайней мере так можно интерпретировать результаты исследования, недавно опубликованного в журнале Current Biology. Был проведен эксперимент в форме ассоциативного обучения, в котором приняли участие мужчины и женщины с нормальным и избыточным весом. Все участники должны были выполнять предложенные задания и получать за это вознаграждение — деньги или еду. Так вот, когда речь шла о съедобном вознаграждении, женщины с лишним весом вдруг как по команде начинали хуже соображать (остальные три группы каждый раз справлялись с заданием на своем привычном уровне). Когда вознаграждением служили деньги, никто не демонстрировал умственных провалов. Пока ученые гадают, что это за ментальные нарушения, мы рекомендуем: не давай своей девушке разъедаться. Вместо этого дай ей почитать этот номер Men's Health, например.

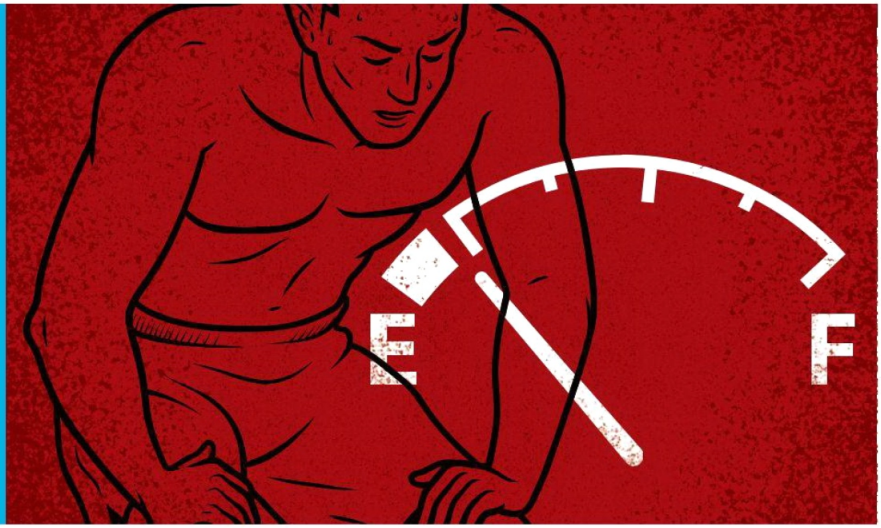
ПОЛЕЗНО

Во дни сомнений и тягостных раздумий девушек лучше всего бодрит запах лимона — таковы результаты исследования, проведенного по заказу компании Radox, производящей средства личной гигиены. Также среди поднимателей настроения — аромат свежеиспеченного хлеба, запах чистого постельного белья и свежесрезанных цветов. Мужиков, согласно тому же источнику, мощнее всего бодрит запах жареного бекона, а вообще для нас в этом смысле намного эффективнее оказываются не пахнущие, а визуальные стимулы: красивая женщина или, например, футбольный матч. Профессор Тим Джейкоб, эксперт по обонянию из Кардиффского университета, подтверждает эту разницу: "Женщины действительно лучше чувствуют запахи — их мозг лучше воспринимает и обрабатывает обонятельные сигналы. Именно поэтому аромат стимулирует их так же, как мужчин — визуальный образ".

Силовыжималка

Тебе кажется, что сил на последнее упражнение не осталось? Но мы-то знаем: силы есть, надо только поискать. Вот тебе четыре способа добраться до скрытых ресурсов твоего всемогущего тела.

Ты думал, что изнурение ощущается прежде всего телом: мышцы ноют, сильные руки становятся слабыми. Но: исследователи все чаще говорят, что усталость рождается в мозгу, а не в мышцах. "Мозг одергивает тело, чтобы оно не израсходовало всю энергию подчистую, — объясняет Кевин Томпсон, глава отдела спортивных исследований Университета Канберры. — И естественно, кое-что оставляет про запас. Этот-то запас и поможет тебе получить от тренировки максимум".



1. Да, ты можешь

Всегда представляй себе свои спортивные успехи — это поможет выработать выносливость на ментальном уровне. "Воображаемая картинка задействует те же нейронные пути, что и реальное действие, — говорит Криста Чэндлер, автор доказавшего этот факт исследования из Университета Виндзор (Канада). — Так что, когда дело дойдет до настоящего трудного упражнения, ты будешь неожиданно готов к нему".

действуй Если ты завис на силовом (или аэробном) плато, отвлекись на 10 минут и представь, как ты берешь больший вес (бежишь с большей скоростью). И вперед!

2. Позитивчик

Твои сомнения в собственных возможностях хуже диверсантов в тылу врага. "Каким бы скептиком ты ни был по жизни, в зал должен приходить позитивно настроенный удалец — иначе будешь сдаваться каждый раз, когда почувствуешь, что ты устал, что ты не лучше других", — предупреждает Ник Галли, спортивный психолог из Университета Калифорнии. Вера в победу приближает победу.

действуй Выдыхаешься? Не уставай повторять фразы вроде "все отлично!", "я сильный и быстрый!", "ничего себе, какой я мощный!", "слава моим квадрицепсам!".

3. Ничего лишнего

Стресс может угробить тренировку — так заявляют авторы исследования в European Journal of Applied Physiology. Причина: стресс резервирует для своих нужд определенные отделы мозга — и в частности те, что отвечают за взаимодействие мозга и мышц. То есть механически ты делаешь те же самые упражнения, а в результате — пшик. Оставляй все тревоги на пороге спортзала.

действуй Вдыхая, не спеша досчитай до четырех. Задержи дыхание на четыре секунды — и в это время сфокусируйся на тренировке. Медленно выдохни. И так два раза. Стресс снят. Тренируйся.

4. Главное — ритм

Уже не раз мы писали, что музыка положительно сказывается на физической форме. Британские ученые добавляют: "правильная музыка", то есть та, которая кажется мотивирующей именно тебе. "Она отвлекает от испытываемого напряжения, и ты тренируешься дольше и лучше", — объясняет Эдмунд Акеведо, спец по возможностям человеческого организма из Университета Содружества Виргинии (США).

действуй Если не определился с предпочтениями, поищи на YouTube плейлисты для тренировок от Men's Health: Men's Health Best Workout Songs.

P.S. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ЕШЬ ШПИНАТ: В НЕМ МНОГО МАГНИЯ, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПЕРЕРАБОТКИ ГЛЮКОЗЫ В ЭНЕРГИЮ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES PROVOST

УШИ НЕ ГЛУШИ

Мама всегда предупреждала, что от громкой музыки ты оглохнешь. Чарльз Либерман, отоларинголог из Гарвардской медицинской школы, рассказывает, как это так получается, что Metallica на полную громкость — это не только хорошо, но и плохо.

1. На ухо давят сильные вибрации
За какие-то микросекунды внешнее ухо улавливает звуковые волны, по слуховому каналу они доходят до барабанной перепонки, представляющей собой тонкую мембрану. Чем громче музыка, тем сильнее вибрирует перепонка.

2. Звуковая волна уходит вглубь
Вибрирующая перепонка давит на слуховые косточки в среднем ухе. Они передают колебания дальше — специальная жидкость несет их к расположенной во внутреннем ухе улитке, несущей в себе 10 000 сенсорных волосковых клеток. Когда Хэтфилд орет, волны обрушиваются на улитку, как штормовое море на скалы.

3. Вырабатывается электричество
Волосковые клетки тоже начинают колебаться. Их движение преобразуется в электроимпульс, благодаря которому высвобождаются нейромедиаторы, "омывающие" ближайшие нервные ткани. Те генерируют еще один импульс — и отсылают его в слуховую зону коры головного мозга, которая регистрирует его как звук.

4. Система испытывает перегрузку
Избыток нейромедиаторов, образующийся в результате перегрузки волосковых клеток волнами, блокирует нервные ткани; получается, что части волосковых клеток некуда слать импульс. Остальные же волосковые клетки работают на износ и погибают. Стремительность этой деградации зависит от того, как часто ты пытаешь свои уши.

5. Ты слышишь похоронный звон
Мозг шалит: не получая ожидаемых импульсов от сломавшихся клеток, он буквально "выкручивает ручку громкости на полную" — провоцирует нервную ткань уха посылать ненормально сильные сигналы. После концерта Motörhead у тебя звенит в ушах? Это стон и плач твоего умирающего слуха.

ФОТО: MATT LEHMAN

P.S. САМОЙ ГРОМКОЙ ГРУППОЙ В КНИГЕ РЕКОРДОВ ГИННЕССА ЗНАЧИТСЯ MANOWAR, НАГРУЖАВШАЯ ЗРИТЕЛЕЙ 129,5 ДБ АДСКОГО ЗВУКА

Рожденные пивом

Что бы в мире ни творилось, а октябрь никто не отменял. А где октябрь, как говорится, там и Октоберфест. В честь знаменитой пивной вакханалии предлагаем тебе, как обычно, съесть необычную жареную колбаску с капусткой.

1 Колбаса

Мясо может быть не обязательно немецким, украинское не хуже. Поэтому ищи правильные колбаски отечественного производства. Обычно их называют "баварские" либо просто "колбаски для гриля". Главная примета: в составе только свинина (или больше свинины, меньше говядины). Купаты и белые "мюнхенские" колбаски для этой истории не годятся.

2 Пиво

Ты никогда раньше не варил колбаски в пиве, а зря: после этого они приобретают неповторимый вкус и лучше прожариваются на мангале или сковороде. Итак, налей в кастрюлю простое светлое пиво (так, чтобы в нем смогли утонуть все колбасы), нагрей на среднем огне, закинь колбаски и вари на таком же огне, пока не начнут набухать и затвердевать, от 10 до 15 минут.

3 Огонь

Пока пиво бурлит, посмотри, хороши ли угли в мангале, или разогрей на среднесильном огне сковороду гриль. Кидай колбаски из пива прямо на решетку/сковородку и жарь. Время от времени переворачивай их щипцами — готовиться они должны до появления приятно запеченных боков, минут 5, не дольше. О том, что не прожарятся, не беспокойся: они проварились.

4 Готово!

Наравне с колбасками пожарь сбрызнутые растительным маслом луковые колечки. Когда все будет готово, заранее отрезанные ломти багета разрежь вдоль (не до конца), разверни и слегка обжарь с двух сторон. Перед подачей смажь внутренность хлеба горчицей, положи туда колбаску, жареный лук и простую квашеную капусту (тушить ее нет времени — хочется есть!).

ЭТО ТЕБЕ ПО СУПАМ

Наконец-то мы узнали, что суп-пюре отличается от обычного куриного супчика не только консистенцией.

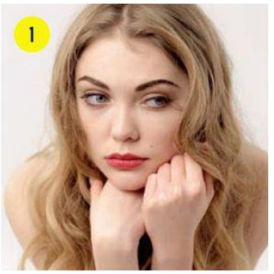
Статья, опубликованная в научном издании European Journal of Clinical Nutrition, проливает свет на жидкую еду: суп-пюре насыщает лучше привычного супа на основе бульона. Специалисты по питанию поставили эксперимент: приготовили из одних и тех же ингредиентов два первых блюда: жиденькое и в виде пюре. Две группы людей их съели. Те, кому досталось пюре, почувствовали себя более сытыми. Причина, по словам ученых, в следующем: суп-пюре позволяет организму быстрее усваивать питательные вещества и в то же время замедляет процесс опорожнения желудка. Поэтому запоминай: легкий жиденький суп хорош в качестве аппетайзера (то есть подстегивает аппетит), а плотный суп-пюре, из чего бы он ни был, отлично утоляет голод.

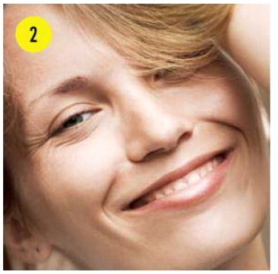
P.S. К УЧАСТИЮ В МЮНХЕНСКОМ ОКТОБЕРФЕСТЕ (В ЭТОМ ГОДУ ПРОЙДЕТ 204-Й) ДОПУСКАЮТСЯ ТОЛЬКО МЮНХЕНСКИЕ ПИВОВАРНИ

ФОТО: CHARLES MASTERS, LEGION-MEDIA

Лица противоположной национальности

Ученые умы не перестают предъявлять претензии к твоему уму: дескать, доказано, что мужчины плохо считывают женские эмоции. Давай-ка опровергни этот слух. Угадай, о чем думает каждая из этих фотографий.





КАКАЯ МЫСЛЬ ВЕРТИТСЯ В ГОЛОВЕ КАЖДОЙ ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НА ФОТО ОСОБ?

А. Ну почему ты все время жалуешься?

Б. Лучше бы осталась дома, посмотрела новую серию “Отчаянных домохозяек”.

В. Возьми меня. Здесь. Сейчас.

Г. О ком он, черт возьми, думает?! Явно не обо мне!

Д. Наверное, я бы с ним переспала.

Е. Он такой милашка. Он мне определенно нравится!

Ж. На кой мне вообще сдались эти отношения!

З. Интересно, он согласится на секс втроем?

И. Ну опять ты ведешь себя как полный придурок!

ПЕРЕВЕРНИ ЖУРНАЛ И ЧИТАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1.Б Видишь, она утянула подбородок кулачки. Широко расставые глаза, словно она неочно не моргает, — лишнее доказательство, что девушка хочет Ромэн, а-ля “Узник тела твоя женщин”.

Твой ход Хватит молоть языком. Спроси у того, что ей по-настоящему интересно: о ее друзьях, работе, кино. Будь заинтересован в ней, а не в себе — бы подавлять зево-ту, начнет осмысленно говорить.

2.Е Увлечение, выбор ленность обычно на лице написаны. Шикарная улыбка до ямочек на щеках, складка под нижними веками и морщинки в уголках глаз — все это признаки не старения, а высшей степени благорасположения к тебе.

Твой ход Время устилить эффект: “Мне так нравится видеть тебя счастливой!” И воспользоваться моментом. В зависимости срочно попрайте с ней в “Твистер”, либо вместе рваните куда-нибудь на ужин-завтрак.

3.И Она потрясена, выбегает, чтобы успокоить. Лицо может быть раскрасневшимся, “девушка явно разражена, и факт, что она сможет внятно объяснить, чем имено-но”, — предостерегает доктор психологические наук наук Лаура Бэум.

Твой ход Ты все делаешь не так. По крайней мере она так думает. Но кроме того, что ты неправильно поступаешь, ты ее усилишь.

4.Ж Потирая висок, хмуря брови, она — вполне возможно — задается вопросом: зачем вы до сих пор вместе? В этот момент она также может тереть висок, пытаясь понять, почему ее руку предмет — чтобы успокоить. Или чтобы швырнуть им в тебя.

Твой ход Для женщин — это знак привязанности, поэтому прядется пообольшатся. Спроси, что случилось, и потом, как говорят психологи, “жми так, а потом, как говори”. “Ага”, “я так и думал”, “хорошо, я понял”. Сделай выводы.

5.В Расширенные зрачки — явный признак ее возбуждения (ну если вы, конечно, не в полутемном подвале — там у всех глаза как блюдца). А губы — слегка припухшие от прилива крови (и она их облизывает или потирает).

Твой ход “Не торопись, — рекомендует Терри Орбух, автор книги Finding Love Again. — Подойди к ней близко, сделай при-жмись ее губами. Коснись ее ушка рукой и начни ласкать мочку. Даже маленькая пре-людия делает сек лучше”.

6.Г Рот плотно сжат? Или она кусает ним-мок. А еще она смотрит прямо тебе в глаза, изредка поглядывая на твой телефон и на других женщин в помещении, если таковые имеются.

Твой ход Она сумасшедшая? Это потому что ты дал ей повод. Спросить, в чем дело, усмехнуться — тот минимум, на который ты сейчас должен полагаться. Возьми и отмахивать-ся от вопросов — лишь усилишь подозрения.

P.S. СООБЩАЮТ, ЧТО ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ — ЭТО НА 55% ЕГО ВНЕШНОСТЬ И НА 38% — ЯЗЫК ЕГО ТЕЛА

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

Без багажа

В какой-то момент Денис подумал, что приятнее шагать по жизни налегке. И отбросил все лишнее.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Все такие истории имеют нечто общее, при этом каждая — по-своему отвратительна. Как и многие, окончив институт, я с головой погрузился в построение карьеры. Летал по стране, не вылезал из многочисленных кафе и ресторанов. Позже добавились семейные хлопоты, дети, а вопросы здорового образа жизни и занятия спортом сами собой отошли даже не на второй план, а куда-то на самые дальние задворки подсознания. В результате за прошедшее десятилетие я из подтянутого парня превратился в "солидного мужчину" с выпирающим багажом полученного жизненного опыта.

В какой-то момент я поймал себя на мысли, что при встрече многие стали многозначительно посматривать в сторону моего "достоинства"; некоторые без обиняков говорили в лицо: "Ну ты, дружище, и разожрался!"

Переломный момент случился, когда я, вернувшись из очередного отпуска домой, обнаружил, что до "заветной" сотни мне осталось пару кило. На тот момент я уже знал, что результат определяется прежде всего питанием, а не тренировками. Одновременно с приобретением абонемента в спортзал я перестроил весь свой рацион, ел при этом чаще и по объему больше, чем до этого, но жестко контролировал калории и соблюдал баланс белков-жиров-углеводов. И так, на фоне почти ежедневного часового кардио на дорожке или степпере, за год ушло более 25 кг. Я превратился в щуплого подростка.

После этого все свое внимание я переключил на набор массы. 4–5 силовых тренировок в неделю с тех пор — моя норма. Когда меня спрашивают, что было самой важной составляющей на пути к успешному изменению, я без раздумий отвечаю: поддержка родных и близких. Мой новый образ жизни стал крепкой привычкой, и я уже не представляю жизни без спорта.

Денис Хромов

ВОЗРАСТ: 34 ГОДА
РОД ЗАНЯТИЙ: ИНВЕСТБАНКИР
РОСТ: 172 СМ
ВЕС ДО: 98 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 82 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

P.S. ЕШЬ ЙОГУРТЫ С ПРОБИОТИКАМИ. ОНИ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЖЕЛУДКА, НО И ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ЖИРА

Вагон и маленькая проблемка

Конфликты в электричках и поездах дальнего следования — явление довольно распространенное. Опасны они в первую очередь тем, что обороняться нужно в замкнутом пространстве. Как себя вести — расскажем.

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

"В тот вечер, а было уже позднее 22:00, когда состав двигался в районе платформы "Звездная", во втором вагоне между группой пьяных молодых людей (около восьми человек) и одной девушкой вспыхнул конфликт... В драку оказались втянуты другие пассажиры электрички и даже помощник машиниста, за которым сбегали в кабину. Стражей порядка в поезде не оказалось".

18 июля 2014 г.

Есть разница: конфликтуешь ты в электричке или в поезде дальнего следования. В электричке — спокойно возьми свои вещи и иди в другой вагон. Пусть лучше у тебя поболит гордость, чем зубы и кости. Если буян преследует, сообщи об этом по связи с машинистом (не поворачивайся при этом спиной к проходу между сиденьями). На наряд милиции не надейся — в Украине они больше поезда не сопровождают. Не можешь сам сообщить — громко проси других пассажиров. Поднимай шум, пусть все понимают, что нападают на тебя, а не наоборот.

В поезде дальнего следования сразу иди к проводнику, настаивай на том, чтобы он помог решить проблему, — это его работа. Пусть найдет тебе другое место, успокаивает или ссаживает хулигана либо вызывает подмогу.

Момента истины не избежать? Не нужно выходить "поговорить" в тамбур — ты даешь агрессору время подготовиться, к тому же в тамбуре могут ждать его приятели. (Либо соглашайся — и нападай первым.) Используй окружающее пространство: в электричке стой спиной к стене вагона, отбивайся ногами (А), короткими сериями ударов. Не ввязывайся в борьбу: пол и углы сидений — не борцовский ковер.

В пассажирском поезде используй для драки все, что попадется под руку: горячий чай, стакан, полки. Места мало, поэтому старайся левой рукой прихватить агрессора и бей серией ударов правым локтем. Чрезвычайно эффективен в тесном пространстве вагона удар головой в лицо (Б). При обоюдном захвате втыкай противника головой в стенки и поручни, бей коленом в пах (В).

Как только нападавший окажется на полу, беги к проводнику, зови на помощь и помни: это он напал на тебя, и об этом должен узнать весь вагон.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

В УДАРЕ

Так говорят про человека, находящегося в прекрасной форме, в настроении сделать что-либо идеально. А сама фраза пришла из жаргона бильярдистов: если у игрока получался удар за ударом, а шары один за другим летели в лузу, то про него стали говорить, что он — букваль-но — в ударе.

СЕЗАМ, ОТКРОЙСЯ!

Пора узнать секрет магической фразы, открывающей волшебные пещеры, полные сокровищ. Сезам — это латинское название кунжута, семена которого зреют в стручках-коробочках. Созрев, коробочки лопаются с характерным треском, и семена — "сокровища" — высыпаются на землю. Вот так, по аналогии, сезам и попал в сказки.

МОТАЙ НА УС

Есть такая привычка у усатых мужиков — в момент раздумья крутить ус. Поэтому задумчивый вид вкупе с теребле-нием шерсти на лице стал прочно ассоциироваться с активной умственной деятельностью. Так и вышло, что "мотать на ус" значит "усваивать опыт, обдумывать, запоминать".

P.S. ПО ИНФОРМАЦИИ "УКРЗАЛІЗНИЦІ", В СРЕДНЕМ ЗА ГОД НАРЯДЫ МИЛИЦИИ В ПОЕЗДАХ ОФОРМЛЯЛИ 1–2 ПРОТОКОЛА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, ФОТО: LEGION-MEDIA

Домой, бродяга!

Как там пелось в старой песне? “Не продашь и не купишь друзей”. Вот и приюты для собак никого не продают — там можно взять лучшего друга человека безвозмездно. Стоит только захотеть.

1 ВСЕ ПРОСТО

Сегодня у многих приютов есть сайт, на котором доступны фото собак и вся информация о них. При выборе руководствуйся не только желаниями, но и возможностями: как часто и как долго ты сможешь гулять с псом, много ли места в квартире и т.д. Однако волонтеры всегда рекомендуют: если вдруг, проходя мимо вольера, ты увидишь глаза “своей” собаки — пусть даже не соответствующей первоначальным представлениям о ней — бери не раздумывая.

2 ПОЕЗДКА В ПРИЮТ

Ты как будто определился? Стоит встретиться со зверем лицом к лицу. Созванивайся с опекающим его волонтером (номер часто указан в профайле), он назначит время, расскажет, как доехать, и ответит на все вопросы о нраве пса, его здоровье и пр. — не стесняйся спрашивать. Подумай об одежде: сами вольеры чистые, но собаки обязательно будут виться вокруг тебя и всячески нарушать твое личное пространство.

3 ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Многие собаки настороженно относятся к чужакам, так что на первую встречу возьми какой-нибудь съедобный презент (животные в приютах неприхотливы, так что началом хорошей дружбы послужит любое мясное изделие). Если прохладу между вами не растопило даже фрикасе из индейки по-тайски, не спеши списывать пса со счетов: большинство из них имеют причины относиться к прямоходящим с подозрением. Посмотри, как он общается с волонтером: если они не разлей вода, то ты тоже быстро заслужишь его (пса, не волонтера) расположение. В свою первую встречу с псом пообщайся с ним, сходи на прогулку, постарайся поиграть (прихвати с собой поводок, будет очень кстати).

4 КО МНЕ!

Если знакомство прошло успешно, можешь забирать пса домой (хотя волонтеры рекомендуют съездить в приют два-три раза и получше узнать друг друга). Понадобится только паспорт — договор о передаче животного заключается в пять минут. Из деталей: тебе наверняка придется подписаться под пунктом, предусматривающим контрольный визит опекуна к твоему животному через месяц или два. В первые дни пса на может (и почти наверняка будет) нервничать. Не ругай ее, дай освоиться, познакомь с другими псами во дворе (они быстро учатся друг у друга) — и твой Навуходоносор через пару недель будет ходить королем.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

КТО БЫ МОГ ПОДУМАТЬ! КАК МОЗГ ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ДЕЛАТЬ ГЛУПОСТИ

Ася Казанцева

Первая, но, хочется верить, не последняя книга биолога и научного журналиста Аси Казанцевой (и кстати, автора Men’s Health!) отныне поможет тебе выигрывать большинство споров с женой и некоторые — с органами правопорядка. В ней так и написано: ты не виноват в том, что предпочитаешь покурить в уголке, вместо того чтобы играть с детьми, и давишь педаль в пол, когда на хвосте патрульная машина. Это все твой мозг, надпочечники, нервная система — короче, целая шайка, которая не дает тебе вести себя хорошо.

ПУТЬ ОПЕРЕЖАЮЩЕГО КУЛАКА

Брюс Ли

Свежий перевод записок легендарного Дракона, изданный большим форматом, со множеством иллюстраций. На первый взгляд, это самоучитель по боевым искусствам, на второй — пособие по общефизической подготовке, а по сути — философский трактат: “Обретайте неподвижность в движении, как луна в волнах, непрерывно качающихся и бегущих”. Пригодится каждому, кто намерен побеждать.

P.S. 103 000 РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫДАЕТ GOOGLE ПО ЗАПРОСУ “ПРИЮТ ДЛЯ СОБАК В КИЕВЕ”, ТАК ЧТО НАЙТИ СЕБЕ ДРУГА БУДЕТ НЕ СЛОЖНО

ФОТО: LEGION-MEDIA

Разберись и собирай

Непродуманные совещания и собрания — едва ли не самое нудное, что случается на работе. Хуже всего, когда эти встречи проводишь ты. Как все сделать правильно?

Эксперты: Джилл Гейслер, автор книги Work Happy: What Great Bosses Know; Брюс Тулган, автор книги "Быть начальником — это нормально"

Трижды подумай, прежде чем созывать людей. Согласно свежему опросу портала Salary.com, в списке самых бесполезных дел на работе сидение на совещаниях уступает лишь сидению в Интернете. Часовая встреча с пятью сотрудниками — это пять часов рабочего времени, позаимствованных у конторы. Сможешь ли ты потратить это время по-настоящему эффективно?

СТАРТ

Тебе правда нужно найти решение каких-то вопросов?

НЕТ, ПРОСТО ХОЧЕШЬ ПОДЕЛИТЬСЯ ТЕКУЩИМИ НОВОСТЯМИ

Отправь новости всем, кому надо, письмом. Прочитают, когда будет удобно

ДА

Продумай три-пять тем, которые ты хочешь обсудить (не больше). У тебя должна быть программа

Кто среди приглашенных?

ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ. ТЫ НИКОГО НЕ ХОЧЕШЬ ПРИНУЖДАТЬ

Забудь об этом. Меньше народу — выше продуктивность. А "всем желающим" разошли письмо, чтобы не чувствовали себя покинутыми. "Коллеги, я ценю ваше время, поэтому на сегодняшнее совещание можете не приходить. Если, конечно, у вас нет чего-то экстренного, чем вы хотите поделиться с остальными. Целую"

ТОЛЬКО ТЕ, КОГО ЭТО НЕПОСРЕДСТВЕННО КАСАЕТСЯ

НОЛЬ

Сколько презентаций в Power Point ты подготовил?

Ты уже разослал подготовительные материалы приглашенным?

НЕТ. НА ТО И СОВЕЩАНИЕ, ЧТОБЫ ОБО ВСЕМ РАССКАЗАТЬ

Ну и зря. Если люди придут подготовленными, у них родится больше здравых идей

Опасность засыпания! Показывай только те картинки, схемы, графики, без которых ну никак не обойтись. Все остальное пришлешь потом по почте

БОЛЬШЕ НОЛЯ

ДА. ОТПРАВИЛ ВСЕ ЧТО НАДО, ОБЪЯСНИЛ ЦЕЛЬ ВСТРЕЧИ

Когда народ соберется, спроси, все ли подготовились

КОЕ-КТО ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО НЕ ГОТОВ

Назначь встречу на другое время или другой день. Попроси всех быть в теме

ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Ты просто мастер. Хочешь большей отдачи? Время от времени, после идеально проведенного совещания, трать еще 15 минут на сотрудников: пусть выскажутся на тему повышения своей продуктивности. Вдруг у них гора идей?

ВСЕ ГОТОВЫ. ЗАДАЧА ЯСНА, ИДЕИ ЕСТЬ

РАЗДАШЬ ОБЯЗАННОСТИ, РАССТАВИШЬ ДЕДЛАЙНЫ

Как будешь вести собрание?

СОБРАЛИСЬ — ПУСТЬ ОЗВУЧИВАЮТ СВОИ МЫСЛИ, А ТЫ ПОСЛУШАЙ

Неправильно. Любое совещание надо модерировать. Иначе будет как всегда: энтузиаст лопочет, остальные спят

У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ СЦЕНАРИЙ, ГДЕ РОЛЬ У КАЖДОГО ПРИШЕДШЕГО

Как ты намерен завершить совещание?

"ВСЕМ СПАСИБО, ПОЙДЕМТЕ ХЛЕБНЕМ КОФЕЙКУ!"

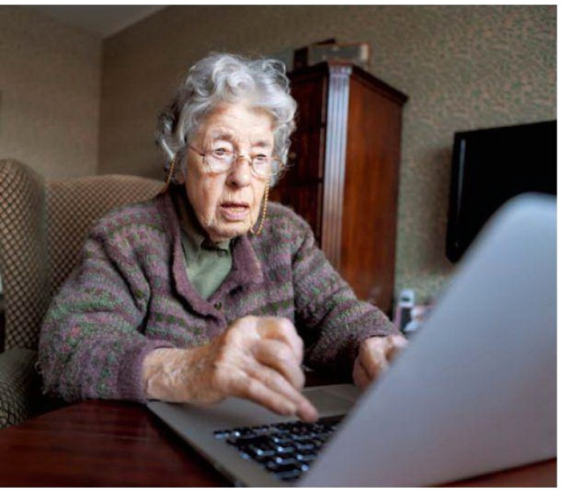
Не так быстро. Еще раз проговори итоги встречи и новые задачи, которые поставлены перед сотрудниками. Иначе опять все забудут

P.S. 58% РАБОТНИКОВ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО БЫ ОНИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СДЕЛАЛИ, ОКАЗАВШИСЬ НА МЕСТЕ СВОЕГО НАЧАЛЬНИКА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: KIKUO JOHNSON

Бабушка в эфире

Заставить бабушку освоить скайп — это тебе не ребенка мату научить. Тут подход нужен.



1. Сделай все сам

Ты приехал к бабуле на побывку и привез ей в подарок свой старый ноут ("Общаться будем, ба, правнуков посмотришь"). Но на этом проблемы только начинаются. Бабушкин максимум, на который ты можешь рассчитывать, — это самостоятельный запуск программы и звонок (и то первые 15 раз — под твоим присмотром). Установи скайп, подружи его с вебкамерой и микрофоном. Чем больше стадий процесса ты проконтролируешь, тем меньше шансов, что что-то пойдет не так.

■ **РЕПЛИКА ЭКСПЕРТА:** "Как вариант: в Украине действуют несколько программ, помогающих пожилым людям разобраться в компьютере. Большая их часть, как ни парадоксально, существует исключительно онлайн или в виде горячей линии. Впрочем, потребность в подобных курсах растет с каждым годом, а с ней — и количество обучающих центров. Они различаются стоимостью (а как правило — вообще бесплатны) и сроком обучения (от трех дней до, например, трех месяцев)".

2. Помни закон Мерфи

Все, что может пойти не так, обязательно пойдет не так. Будь готов, что пароль потеряется, ярлык пропадет, список контактов удалится. Первым делом после регистрации нового пользователя (superbabka007) запиши все пользовательские данные на листок и положи на видное место. И продублируй письмом себе на e-mail.

■ **РЕПЛИКА ЭКСПЕРТА:** "Обычно пенсионеры едва знают, как пользоваться компьютером. Но обучаться никогда не поздно: помню одну 91-летнюю женщину, которая за три месяца освоила весь стандартный набор соцсетей и мессенджеров".

3. Повторяй

Программа установлена, камера работает, пробный звонок совершен — теперь можешь смело претендовать на вкусную домашнюю котлетку. Но не торопись к столу: проверь, чтобы все навыки были доведены до автоматизма. К счастью, от включения компьютера до осуществления звонка необходимо всего четыре клика мышью — но они должны быть великолепны! И да, не вздумай грузить бабушку дополнительными функциями вроде обмена текстовыми сообщениями. С нее правда хватит.

4. Предупреждай

По-хорошему можешь просто запретить бабушке добавлять новые контакты — или будь готов к лекции про спамеров и африканских принцев с наследством. Серьезно, это тот случай, когда лучше перебдеть.

5. Наберись терпения

Будь готов объяснять разницу между иконкой скайпа и браузера. Будь готов оттачивать технику двойного щелчка по ярлыку (такая проблема почти наверняка возникнет). Будь готов повторять одно и то же несколько раз. И поймешь, чего ей стоило научить тебя в детстве пропалывать укроп.

■ **РЕПЛИКА ЭКСПЕРТА:** "Перед тем как отпускать бабушку в свободное плавание по цифровым волнам, имеет смысл установить автоматический запуск скайпа при включении компьютера (в "Настройках"). Чем меньше она будет совершать действий, тем меньше будет ошибаться".

ЭКСПЕРТ: МАРИЯ РАЗБАКОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ "В.Н.У.К. (ВЕТЕРАНАМ НУЖЕН УХОД И КОМПАНИЯ)", WWW.VNUK.PRO

КРУТО КРУТИШЬ

Езда на велосипеде требует правильной техники в любых мелочах. Рассказываем, как должны работать нога и стопа, когда ты крутишь педали.

1 ТОЛКАЙ ВПЕРЕД

Еще не доходя до верхней точки воображаемой окружности, по которой движется твоя стопа, начинай толкать педаль вперед. Так ты подготовишься к дальнейшему хорошему, сильному нажиму.

2 ДАВИ ВНИЗ

Мощнейше вдави педаль в пол. Профессионалы в этот момент держат пятку чуть выше пальцев ног: это естественно. Дополнительное разгибание (или, наоборот, сгибание) ноги в лодыжке приводит к потере энергии и, возможно, к травме.

3 ТОЛКАЙ НАЗАД

Когда стопа будет в нижней точке воображаемой окружности, задействуй ахиллово сухожилие, соверши финальное движение, как будто очищаешь грязь с подошвы. То есть слегка толкни педаль назад.

4 ОТДЫХАЙ

Ты же не участник "Тур де Франс", поэтому тянуть педаль вверх тебе необязательно: вниз ты давишь намного сильнее, и этого хватит. Дай ноге отдохнуть: между 8 и 10 часами на воображаемом циферблате не прилагай никаких усилий.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. ТЕХНИКА ПЕДАЛИРОВАНИЯ СТОЯ НА ПЕДАЛЯХ, ПРИМЕНЯЕМАЯ НА ПОДЪЕМАХ, НАЗЫВАЕТСЯ "ТАНЦОВЩИЦА"

20 признаков того, что ты не повзрослел

01 Ты рассчитываешь на родительскую помощь, если с деньгами напряг.

02 Ты боишься врачей.

03 Тебе на все хватает времени.

04 **Ты считаешь физическую силу важным аргументом в споре. Любишь похвататься за грудки.**

05 Канючишь из-за еды.

06 Тебе до сих пор неловко выпивать с родителями.

07 **В день зарплаты ты спускаешь большую ее часть.**

08 Не надеваешь шапку в мороз.

09 Придерживаешься радикальных политических убеждений.

10 Тебе весело, когда кто-то пукает.

11 Ты носишь футболки с типа смешными надписями.

12 Ты стесняешься покупать презервативы.

13 Скрываешься от военкомата.

14 **Бесстрашно смешиваешь алкогольные напитки.**

15 **Ты доказываешь людям в Интернете, что они не правы. И ведешься на троллинг.**

16 Ты понтуешься перед девицами при знакомстве, вешаешь им много лапши на уши.

17 Ты тратишь весь уикэнд на компьютерные игры.

18 Ты агрессивно водишь.

19 **Устраиваешь дурацкие розыгрыши. То коллегу водой обольешь, то собаку страшной маской напугаешь. Редкий пункт в этом списке, который МН одобряет: нельзя же быть вечно серьезным.**

20 Бесишься, когда тебя называют инфантильным.

P.S. БРИТАНСКИЕ СОЦИОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СОВРЕМЕННЫЙ МУЖЧИНА ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЗРОСЛЕЕТ ТОЛЬКО К 43 ГОДАМ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

ПОСМОТРЕТЬ

СО 2 ОКТЯБРЯ*

“Исчезнувшая”

Новый триллер от Дэвида Финчера чем-то похож на его же “Игру”: перед празднованием пятилетия свадьбы пропадает жена главного героя (Бен Аффлек), которая на каждую годовщину любила разыгрывать мужа. Теперь его подозревают в убийстве супруги, и игра в очередной раз начинает очень походить на реальность.

С 9 ОКТЯБРЯ

“Бивень”

Новый фильм от безумного Кевина Смита (“Клерки”, “Догма”, “Джей и Молчаливый Боб наносят ответный удар”), который уже несколько лет обещает прекратить снимать кино, но все никак не может успокоиться. В новом сумасшедшем триллере журналист окажется в плену у человека, одержимого... моржом.

С 30 ОКТЯБРЯ

“Ярость”

“Думаешь, хуже уже не будет?” — спрашивает танкист командира. “Будет, поверь мне”, — отвечает командир и не врет: очень скоро экипажу машины боевой во главе с героем Брэда Питта придется принять бой с почти тремя сотнями немцев. “Идеалы бывают гуманными, история — никогда”, — командир снова оказывается прав.

ПОЧИТАТЬ

Бойовий статут Сухопутних військ, частина III — взвод, відділення, танк

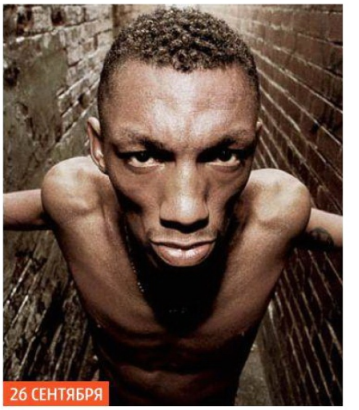
Весьма вероятно, что эту книгу тебе уже доводилось читать раньше. Еще более вероятно, что ее содержание благополучно выветрилось из твоей головы вскоре после прочтения. Не самое увлекательное чтиво, прямо скажем, — что-то вроде букваря, где прописаны скучные и вроде бы очевидные вещи, о которых тем не менее почему-то часто забывают. Но об уставах не зря говорят, что они написаны кровью. Считай это социальной рекламой из серии “Прості речі рятують життя”.

Уловка-22

Джозеф Хеллер

Есть подозрение, что молодое поколение незаслуженно забыло прочно обосновавшийся в рейтингах лучших книг XX столетия сатирический роман о том, как сложно совместить здравый смысл и военную службу. А так как автор успел повоевать во Вторую мировую ровно в той же должности, что и герой “Уловки-22”, то он знает, что говорит. Запомни, чувство юмора — сильнейшее оружие выживания.

ПОСЛУШАТЬ



26 СЕНТЯБРЯ

Tricky

Киев, “Зеленый театр”

Мрачный ангел трип-хопа давно не следует канонам изобретенного им жанра. Трики смешивает трип-хоп с дабом, соулом, дабстепом и тяжелым роком, а каждый его альбом — событие для всех любителей альтернативной музыки. Киевский концерт пройдет в рамках тура в поддержку только что выпущенного альбома Adrian Thaws.

25 ОКТЯБРЯ

Blue Foundation

Киев, “Юность”

Датский электронный рок с элементами как нельзя более уместного осенью трип-хопа. Почему бы немного не погрустить под музыку?

29 ОКТЯБРЯ

Onyx

Киев, Sentrum

Сходи, впитай настоящего хип-хопа от классиков жанра — жесткого, как жизнь в гетто, и черного, как копоть от сгоревшей покрышки.

ПОИГРАТЬ

Civilization: Beyond Earth

Платформы: PC, Mac

Наследница легендарной Alpha Centauri, вышедшей в 1999 году, Beyond Earth вручит тебе бразды правления несчастным человечеством, которому пора покидать окончательно загаженную Землю. Исследуй планеты, выбирай пути развития (что предпочтешь: массовую киборгизацию или цивилизацию-хиппи, приручающую зверушек?), выстраивай с инопланетянами дипломатию или развязывай войну. “Цивилизация” — это захватывающе и надолго. На прилавках с 24 октября.

Alien: Isolation

Платформы: все

Прошло 15 лет после событий классического фильма “Чужой”, и теперь наедине с чудищем из космических глубин оказывается Аманда, дочь Эллен Рипли. Никакой стрельбы с двух рук и прочей резни: нам обещают атмосферу того самого первого фильма. Будь готов, дрожа от страха, красться по кораблю-призраку, решать головоломки, вглядываться во тьму и вслушиваться в каждый шорох. В продаже с 7 октября.

P.S. 26.10 В “ЮНОСТИ” (КИЕВ) ВЫСТУПИТ TRUBETSKOY БЕЗ ЛЯПИСА. В ПРОГРАММЕ ТАКЖЕ ПРЕЗЕНТАЦИЯ “ТРУБЬЮТА” ГРУППЫ

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ТРИУМФАЛЬНЫЙ КАМБЭК: ОБНОВЛЕННЫЙ AUDI A7 SPORTBACK

СПОРТИВНАЯ РОСКОШЬ, ЭЛЕГАНТНАЯ ДИНАМИЧНОСТЬ ИЛИ ЭСТЕТИЧНАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ? ВСЕ СРАЗУ, И В ОДНОМ КУЗОВЕ. ООО "ПОРШЕ УКРАИНА" ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОБНОВЛЕННУЮ ВЕРСИЮ ПЯТИДВЕРНОГО КУПЕ AUDI A7 SPORTBACK!

Гармоничное сочетание комфорта седана с динамичной неотразимостью купе было заложено в этот автомобиль с самого рождения. Удлиненный капот, плавные линии задних стоек, резко скошенный сзади кузов — породистость была видна с первого взгляда даже в "дебютной" модификации, а уж от обновленной версии Audi A7 Sportback просто не оторвать глаз.

В версии 2014 года наиболее яркие внешние изменения коснулись радиаторной решетки, бамперов, выхлопных труб и, вполне дословно, освещения — отныне светодиодные фары входят в базовую комплектацию вместе с динамическими задними поворотниками. Ну а особо вежливые водители могут опционально установить матричные светодиодные фары, весь свет которых направлен на дорогу, а не в глаза водителей встречных авто.

Кузов выполнен преимущественно из алюминия и высокотехнологичных стальных сплавов и совмещает удивительно малый для своих габаритов вес с отличной шумоизоляцией. А заодно скрывает в себе просто невероятный объем для багажа — от 535 до 1390 л (при сложенных задних сиденьях).

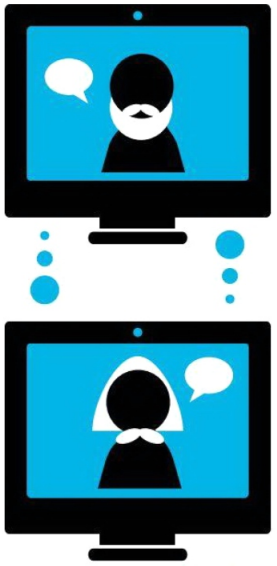
ТРЕХЛИТРОВЫЙ V6 МОЩНОСТЬЮ 220 Л.С. ПОТРЕБЛЯЕТ В СРЕДНЕМ ВСЕГО ЛИШЬ 4,7 Л НА 100 КМ

Об элегантном дизайне салона Audi A7 Sportback можно говорить долго, но тогда не останется места для описания технологических инноваций, а их не перечесть. Например, входящая уже в базовую комплектацию система динамического управления Audi Drive Select. Широкая моторная гамма из трех бензиновых и одного дизельного двигателей мощностью от 220 до 333 л.с. позволит каждому подобрать агрегат в зависимости от стиля вождения. При этом все двигатели соответствуют стандарту эмиссии "Евро 6", а в переднеприводной версии Audi A7 Sportback трехлитровый V6 мощностью 220 л.с. потребляет в среднем всего лишь 4,7 л на 100 км.

А получить максимальное удовольствие от вождения и сделать его как можно более безопасным помогут информационно-развлекательные системы — навигационная система MMI Navigation Plus с MMI Touch, система подключения к Интернету Audi Connect, аудиосистема Bang & Olufsen Advanced Sound System, усовершенствованная система ночного видения и улучшенные системы превентивной безопасности. ■

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

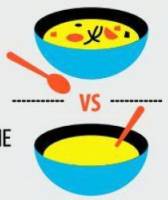


14

ПРОЦЕНТОВ УКРАИНЦЕВ В ВОЗРАСТЕ 50–59 ЛЕТ НЕ ИМЕЮТ ВЫХОДА В ИНТЕРНЕТ ЛИБО ПРОСТО НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ ИМ. А ВОТ С ПОМОЩЬЮ НАШЕЙ ИНСТРУКЦИИ НА СТР. 28 ТЫ СМОЖЕШЬ НАУЧИТЬ БАБУШКУ ДЕЛАТЬ ЗВОНКИ ПО СКАЙПУ

SUPPA

ТАК В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА НА ЛАТЫНИ НАЗЫВАЛСЯ ПРОПИТАННЫЙ БУЛЬОНОМ ХЛЕБ. ИЗ ЭТОГО СЛОВА РОДИЛСЯ СОВРЕМЕННЫЙ "СУП". А ЧЕМ СУП-ПЮРЕ ЛУЧШЕ ОБЫЧНОГО ЖИДКОГО СУПА, МЫ ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 22



>483 300 000

ПАССАЖИРОВ ПЕРЕВЕЗЛА "УКРЗАЛІЗНИЦЯ" В 2013 ГОДУ. ЕСЛИ ОДИН ИЗ ЭТИХ ПАССАЖИРОВ НА ТЕБЯ НАПАДАЕТ, ОБОРОНЯЙСЯ, КАК ОПИСАНО НА СТР. 25

УКРАИНЦЕВ НЕ ДЕРЖАТ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ. ЕСЛИ ДЕРЖАТ, ТО ЧАЩЕ ВСЕГО КОШЕК (79%) ИЛИ СОБАК (61%). КАК ВЗЯТЬ ИЗ ПРИЮТА ПРИГЛЯНУВШУЮСЯ ДВОРНЯГУ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 26

100

ДЕЦИБЕЛ И ВЫШЕ — ЭТО УЖЕ ЭКСТРЕМАЛЬНО ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ШУМА, ОПАСНЫЙ ДЛЯ СЛУХА (ПЛАЧУЩИЙ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК, НАПРИМЕР, — ЭТО 110 ДБ). О ТОМ, КАК ТЫ ГЛОХНЕШЬ, СЛУШАЯ ГРОМКУЮ МУЗЫКУ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 21

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

КИЇВ: б-р Лесі Українки, 19; ТРЦ Dream Town (Дрім Таун), 2-й поверх, Оболонський пр-т, 1Б; ТРЦ Sky Mall (Скай Молл), 1-й поверх, пр-т Генерала Ватутина, 2.
ДОНЕЦЬК: ТРЦ Донецьк Сіті, 3-й поверх, вул. Артема, 130; вул. Артема, 77.
ОДЕСА: вул. Катеринінська, 18; Дніпропетровська дорога, 118; ТЦ Панорама, 1-й поверх, пл. Незалежності, 1; ТРЦ Сіті-Центр, пр-т Маршала Жукова, 2, 1-й поверх.
ДНІПРОПЕТРОВСЬК: ТРЦ Караван, 2-й поверх, вул. Нижньодніпровська, 17; ТК Пасаж, 3-й поверх, пр-т Карла Маркса, 50.
ХАРКІВ: вул. Сумська, 74; ТРЦ Караван, 1-й поверх, вул. Героїв Праці, 7. **СІМФЕРОПОЛЬ:** Євпаторійське шосе, 8, БК Меганом. **ЗАПОРІЖЖЯ:** пр-т Леніна, 190.

www.miraton.ua **0 800 304 777**

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
КОНСТАНТИН КУРЛОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ВИКТОР МИЛЛЕР ГАУСА

ГДЕ ПУЛЬТ?

“И ведь где-то он лежит, смотрит на меня...” Автор этого текста, пройдя многие из кругов ада, сформулировал “5 тезисов о том, как правильно искать потерянное”. Вдруг и тебе пригодится?

Год назад в этом журнале был напечатан список “25 фраз, которые мужчина слышит чаще всего”: “Ты где был?”, “Я сегодня устала...”, “Здравствуйте, инспектор такой-то...” и тому подобное. Каждый божий день я задумываюсь над тем, что у этого текста должно быть продолжение: “Фразы, которые мужчина говорит каждый день”. Думаю я об этом, как правило, вечером, когда оглашаю дом воплями: “Где (опять) (***ный) пульт?!”

Да, у меня особые отношения с этими черными тварями, которые управляют моими девайсами. А также с кошельком, ключами, паспортом. С документами на машину, зажигалками, любимой кружкой. С любимыми штанами, ремнем, со вторым носком “в пару” к уже найденному. А да, забыл — и собственно с телефоном, этим Неуловимым Джо потребительской электроники.

Я бы тратил все свое время на истеричные поиски, если бы не те самые приемы и уловки, о которых говорится в начале статьи. Вот они:

1 Не ссорься со спичками

Давным-давно, еще студентом, я жил в одной комнате общаги с приятелем Лехой. Однажды Леха (была его очередь готовить еду) потерял спички. Это был сувенирный короб размером с хороший кирпич — специально такой купили, чтобы всегда был на виду.

Леха разозлился как-то сразу. Он метался по комнате, расшвыривая вещи с такой скоростью, что в каждый отдельный момент в воздухе висело не менее трех предметов. Спичек нигде не было.

Леша понял, что коробок — подлец. Он не хочет выполнять свою работу. Он прячется где-то здесь “и наверняка перебегает из угла в угол...”. Вечер за-

кончился под утро, в тот день мы так и не поели.

Не завтракали мы и на следующий день. Леша не пошел в универ. Он пил водку, ходил по периметру комнаты и тщательно обругивал каждый угол. Потом демонстративно покидал комнату, неожиданно возвращался. Леша думал, что коробку станет стыдно и он вылезет сам.

Девчонки из соседних корпусов приходили посмотреть на страдальца, приносили еды и попить. На третий день я сам нашел тот легендарный коробок. Какой-то умник поставил его на Лешину полку с книгами так, что он сливался с их корешками. Мстительно посапывая, Алексей разодрал короб на мелкие части. В следующие полтора года у нас не было проблем с огнем — на любой поверхности обнаруживался десяток-другой спичек. А зажечь их можно и об кирпич.

С тех пор, как только я начинаю закипать гневом в сторону потерянной вещи, сразу одергиваю себя: "Не ссорься со спичками!" Под действием стресса хорошо только бить или убегать. А шить, вырезать аппендицит и проводить поисковую операцию следует в состоянии ледяного спокойствия.

2 Включай бессознательное

Сценарий, по которому я теряю мелкие вещи, как правило, не слишком оригинален. Я вхожу в помещение, внимание переключается на обмен претензиями с женой и детьми, ключи (скажем) в этот момент были в руках... Куда же они делись? В ту секунду, когда возник этот вопрос, следует вернуться на порог квартиры. Полностью расслабиться, медленно подышать, отключить сознание — и пустить свое тело бродить по помещению. Подсознание приведет тебя ровно в то же место, что и в прошлый раз. Правда, меня оно частенько влечет к холодильнику. Но — sic! — как правило, на холодильнике и лежит то, что мне нужно. Смотрит.

3 Ищи по квадратам

Предположим, тезис №2 не сработал. Тогда начинаем активную фазу операции. Если ты уверен, что вещь потеряна в определенном помещении (будь то офис, квартира или цех горячего проката металлургического комбината), мысленно разбей эту площадку на квадраты и прошерсти их один за другим. Перебирай по листочку, переворачивай все ящики, поднимай ковры, проверяй швы, заначки и потайные места... Достоинство этого метода: даже если ты не найдешь искомого, ты сможешь быть уверен: ЗДЕСЬ этой вещи ТОЧНО НЕТ. И возвращаться сюда раз за разом не стоит. Бонус: ты обретешь с десяток зажигалок, старую чесалку для кота и повестку в налоговую, о которой не подозревал. Однажды в такой ситуации я нашел у себя под кроватью монету в 100 драмов. Я ни разу не был в Армении и не держал таких монет в руках. Вот думаю, не спросить ли у жены: "А это кто к нам приходил?"

ПЕРЕБИРАЙ ПО ЛИСТОЧКУ, ПЕРЕВОРАЧИВАЙ ВСЕ ЯЩИКИ, ПОДНИМАЙ КОВРЫ, ПРОВЕРЯЙ ШВЫ, ЗАНАЧКИ И ПОТАЙНЫЕ МЕСТА

4 Не падай духом

Однажды у меня был медовый месяц. Я проснулся с довольной улыбкой во флорентийской гостинице на Piazza della Santissima Annunziata. До поезда в Неаполь оставалось часа три, там новобрачных ждало счастье и апельсины... А кошелька в сумке не оказалось. Деньги, карточки, паспорта и даже билеты на поезд — все было в этом черном потертом портмоне.

В перерывах между приступами паники я вспомнил, как предыдущим вечером покупал билеты в форт Бельведер, крепость высоко на горе над городом. До поезда оставалось полтора часа. Я зайцем прыгнул в такси и понесся к форту.

Роуминг отключен. Деньги на такси я занял у портье. Свадебное путешествие испорчено. Сейчас новообращенная жена признает во мне лоха (мы были знакомы всего пять месяцев, и ее еще ждали сюрпризы). "Господи, как бы тебя ни звали, кем бы ты ни был, — спаси", — твердил я, зажмурившись.

Похожая на птичку кассирша в Бельведере сочувственно покивала головой, покричала что-то товарке на входе. Сходила куда-то. Вернувшись, все так же качая головой, шмякнула на стойку передо мной черное потертое портмоне.

Я не мог поверить глазам. Представь: туристическая клоака, водоворот из тысяч путешественников, проходимцев, карманников. А из кошелька не пропало ни лиры. "Вот видишь, а ты переживал", — сказала жена.

5 Не спеши все исправить

Одна моя приятельница пошла в пятницу на рынок за бараниной. А вернувшись, не нашла в сумке "водительский кошелек".

Это та самая приятельница, которая даже после празднования дня рождения находит в себе силы прибрать в квартире и приготовить еду на завтра. Так что, ритуально пробежавшись по квартире и рынку, уже через день она отправилась в ГАИ. Аннулировала старые документы, заказала новые, получила временные — автомобилисты оценят, чего это ей стоило. Вечером трудного дня, принимая ванну, она потянулась к ящичку с косметикой — из ящичка вывалился водительский кошелек!

Тут все ясно. На рынке вместе с бараниной была куплена "масочка для лица". Пакет с ней засунули в сумку, там все перемешалось, кошелек перекочевал в ящичек... Сейчас приятельница ездит по временным правам и энергично матерится, когда я прошу подарить мне найденные — ей-то зачем?

Да, есть такой способ успокоить совесть: быстро заменить потерянное аналогичным, будто ничего и не произошло. А ты не торопись. Потерянное часто всплывает само по себе. Если не веришь в это — см. пункт 4. ■

Фитнес

ТЕКСТ:
ДЖЕЙМИ МИЛЛАР

КАК КРАБ НА ГАЛЕРАХ

Знакомься: перед тобой — Майк Фитч, автор модной фитнес-методики Animal Flow. Майк призывает тебя учиться правильным движениям у шимпанзе, крабов, скорпионов и прочего зверья. Попробуем?

МОЖНО ЛИ СЕРЬЕЗНО ОТНОСИТЬСЯ к упражнениям типа "Обезьяна, идущая вбок"? Звучит курьезно. Но Майк Фитч, сертифицированный персональный тренер и горячий сторонник тренировок исключительно с собственным весом, считает иначе: "Сначала попробуйте, а потом уже говорите! Я брал из зала огромных накачанных парней, клал их на пол и заставлял делать мои упражнения. Очень смешно смотреть, как они корчатся в муках бессилия".

ФОТО: PHILIP HAYNES, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES CAREY/DÉBUT ART

COLIN'S
colins.ua
facebook.com/colins.ua
vk.com/colinsua
instagram.com/colins_ua
Бердянськ, Біла Церква, Бориспіль, Бровари, Вінниця, Горлівка, Дніпродзержинськ, Дніпропетровськ, Донецьк, Житомир, Запоріжжя, Івано-Франківськ, Київ, Краматорськ, Кременчук, Кривий Ріг, Кіровоград, Луганськ, Луцьк, Львів, Макіївка, Маріуполь, Нікополь, Одеса, Полтава, Рівне, Сєвєродонецьк, Суми, Тернопіль, Ужгород, Харків, Херсон, Хмельницький, Черкаси, Чернівці, Чернігів

Система тренировок Animal Flow — по сути, гибрид, объединивший в себе элементы спортивной гимнастики, паркура, капоэйры и даже брейкданса. Это не только странно выглядит, но и весьма сложно в исполнении. Майк Фитч: "Используя сразу все конечности и суставы, заставляя свое тело работать во всем многообразии плоскостей, как и было задумано природой, ты развиваешь силу, гибкость и выносливость, а заодно жжешь жир, будто напалмом".

Слегка самоуверенное заявление, но ты взгляни на фото — это Фитч и есть. Он уже два года не был в тренажерном зале, занимался только по своей системе. И в результате не только сохранил относительный атлетизм, но и ни разу не травмировался. "Я никогда не выглядел и не чувствовал себя лучше", — уверяет Фитч.

НОГИ
Animal Flow совсем не похожа на типичную кардиотренировку, однако использование всех мышц разом, включая мышцы ног, потребует от твоего организма активного усвоения кислорода.

КОР
Упражнения из арсенала Animal Flow позволяют укрепить и натренировать мышцы середины спины, таза и плечевого пояса гармонично и в комплексе.

ТАЗ
Упражнения вроде "Краба" великолепно растягивают сгибатели бедра, что позитивно влияет на здоровье тазобедренных и коленных суставов, а также на здоровье таза и поясничного отдела позвоночника.

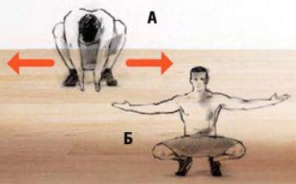
СТАНЬ ЗВЕРЕМ

В зависимости от режима и направленности своих тренировок ты можешь использовать Animal Flow в качестве динамической разминки, заминки или метода активного восстановления между основными тренировками. Или можешь вставлять одно-два упражнения в тренировки ради разнообразия.

01. ШИМПАНЗЕ

10 повторов, задержка положения 3–5 секунд

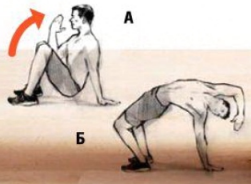
Сядь на корточки, поставив руки на пол перед собой (А). Выпрями корпус, разведи руки в стороны и соедини лопатки (Б). Сохраняй равновесие нужное количество времени, после чего повтори.



02. КРАБ

10 повторов для каждой руки

Прими позицию краба: ступни прижаты к полу, ноги согнуты в коленях, грудь поднята (А). Подними таз как можно выше и потянись правой рукой назад и вниз (Б). Вернись в исходное и повтори.



04. БОКОВОЙ ПЕРЕХОД

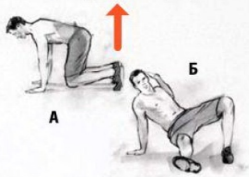
Делай 30 секунд подряд, доведи до 1 минуты

Находясь в позиции краба (А), оторви от пола правую ладонь и левую стопу. Вращая корпус (Б), встань на четвереньки. Обратным движением вернись в исходное. Повтори в другую сторону.

05. ПИНОК ВПЕРЕД

Делай 30 секунд подряд, доведи до 1 минуты

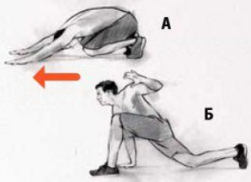
Встань на четвереньки (А), оторви от пола правую ногу и левую ладонь. Проведи правую ногу под собой и вытяни ее вперед (Б). Вернись в исходное положение и повтори в другую сторону.



06. ВЫПАД ВПЕРЕД

10–15 повторов для каждой ноги

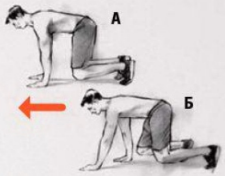
Сядь на колени и вытяни руки перед собой, положив их на пол (А). Теперь подайся вперед, шагнув левой стопой дальше левой ладони (Б). Вернись обратно и повтори с другой ноги.



07. ПОХОДКА ЗВЕРЯ

Делай 30 секунд подряд, доведи до 1 минуты

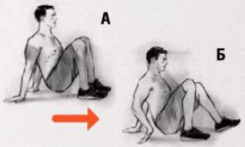
Встань на четвереньки, но не касайся коленями пола (А). Сделай шаг вперед правой ногой и левой рукой (Б). Продолжай до окончания времени подхода.



08. ШАГАЮЩИЙ КРАБ

Делай 30 секунд подряд, доведи до 1 минуты

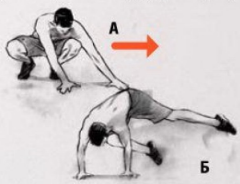
Из позиции краба (А) шагай вперед, отрывая от пола одновременно правую ногу и левую ладонь (Б). Чередуя руки и ноги, двигайся строго вперед, не смещаясь в сторону.



09. ОБЕЗЬЯНА ВБОК

10 повторов либо чередуй стороны в течение 1 минуты

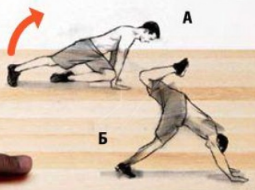
Сядь на корточки и поставь ладони на пол левее левой стопы (А). Опираясь на руки, подпрыгни и сместись влево (Б). Вернись в исходное положение и повтори — в ту же или в другую сторону.



03. СКОРПИОН

5 повторов для каждой ноги

Из упора лежа согни одну ногу и приблизь ее к плечам (А). Сделай мах прямой ногой вверх и назад, подняв при этом таз и сохраняя равновесие за счет упора на прямые руки (Б). Повтори. Выполни все повторы, смени ногу.



КИСТИ

Animal Flow серьезно нагружает кисти, так что не забудь об их дополнительной разминке. Соедини пальцы в замок и вращай кистями в разные стороны. Затем немного растяни мышцы предплечья.

СЛЕДУЙ ПРАВИЛЬНЫМ КУРСОМ

Движения Animal Flow обычно используют в связках, чтобы не останавливаться и двигаться, следуя своей природе. Попробуй, например, вот такую типичную связку:

походка зверя	5 шагов каждой ногой
пинок вперед	5 повторов в каждую сторону
выпад вперед	5 шагов каждой ногой
обезьяна вбок	5 повторов в каждую сторону
шагающий краб	5 повторов в каждую сторону
боковой переход	4 полных переворота в каждую сторону

ТЕКСТ:
АЛЕКС ЯНГ

ПО СЕТИ ЕЕ КАК НАДО

Катастрофы по переписке... Драмы в "Фейсбуке"... Эксперт по соцсетям и автор книги "Как уйти из "Твиттера" Грейс Дент дает советы, как общаться с девушками в виртуальном пространстве.

ВОПРОС №1

Моя подруга создала фальшивые аккаунты в "Твиттере" и "Фейсбуке" и использовала их, чтобы проверить мою верность. Я правильно возмущаюсь?

АНОНИМ

ОТВЕТ М-да. Это странно. Приношу извинения от имени всех женщин. Если это случилось всего один раз, возможно, она воспользовалась чьим-то плохим советом или просто сглупила. Честно скажи, что теперь не очень-то можешь ей доверять. Если она не признает ошибку и начнет тайком следить за тобой по спутнику — немедленно расставайся. Пусть девушка ищет свое счастье где-нибудь в ФБР.

ВОПРОС №2

Ее статус в "Фейсбуке" сменился на "встречается" спустя всего четыре свидания. Это вообще нормально?

ГОША

ОТВЕТ Боже, какая она у тебя энергичная. Но подумай: может, ты сам что-то ляпнул, а она неправильно интерпретировала твои чувства? Если ты боишься, что подруга уже выбирает шторы в ваше семейное гнездышко, попробуй дать ей понять, что она поторопилась. Спроси вкрадчиво: "Смотрю, "Фейсбук" пишет, что у нас есть отношения?" Когда она ответит: "Ну да, есть. А разве нет?" — скажи ей что-то вроде: "Ну, по сообщению "Фейсбука", да". Если она не почувствует себя неловко и не поймет твоего сарказма, задумайся, стоит ли продолжать отношения.

ВОПРОС №3

Коллега потеряла телефон, я отдал ей свой. И только потом вспомнил, что там куча фото обнаженного меня, которые я когда-то слал своей подруге. Что мне делать?

ОЛЕГ

ОТВЕТ Если в телефоне твоя sim-карта, надежда есть. Пользователи iPhone могут воспользоваться функцией "Найти iPhone". Войди в свой аккаунт на icloud.com, выбери телефон в списке устройств и нажми "Стереть iPhone".

ФОТО: ALEX YOUNG

Пользователи Android могут сделать то же самое, если у них включена функция "Удаленное управление Android" (и в любом случае аппарат должен быть подключен к Интернету). А если уже поздно, просто извинись, что ей пришлось посмотреть все это. В конце концов, пусть ценит твой поступок — далеко не каждый ее знакомый готов поделиться своим телефоном.

ВОПРОС №4

Супруга сейчас лопнет от гнева — приятель отметил меня в "Фейсбуке" на компрометирующем фото. Скажите срочно, как мне ее успокоить?

ВИТЯ

ОТВЕТ Совстую отчитать парня, который разместил снимок. Скажи это так, чтобы она услышала ваш разговор: "Из-за фото у меня проблемы с моей любимой, драгоценной, моей птичкой. Как ты мог, Вадик, мы ведь служили вместе..." А чтобы избежать подобной ситуации в будущем, измени свои настройки в "Фейсбуке". Нажми "Настройки", затем "Хроника и отметки" — и включи опцию "Отправлять на рассмотрение метки, сделанные друзьями, перед их публикацией в вашей хронике?". Приятель все равно сможет отметить на фото, кто именно трогал ту блондинку за грудь, но хотя бы на твоей странице этот пост не появится. Кроме того, ты можешь успеть удалить метку с собой, прежде чем ее увидит твоя девушка: быстро щелкай на фотографии "Пожаловаться/Удалить метку".

Ну и вот тебе свежая идея: попробуй договориться с парнями вовсе не фотографировать на мальчишниках и в бане по пятницам.

ВОПРОС №5

Приятели увидели фото моей девушки на моем смартфоне — да-да, я снимал ее голой. Рассказали ей об этом. Теперь она не хочет больше сниматься обнаженной. Мой мир накрыла тьма.

ОЛЕГ

ОТВЕТ У нас нет для тебя жалости, ты предал свою подругу. Удивительно, что тебе еще не делали операцию по извлечению мобильника из толстой кишки. Вот что говорит психолог Марисса Пир: "Такие фото вообще не должны храниться в телефоне, они там так же публичны, как и снимки, которые ты держишь в бумажнике". Удали фотографии, причем лучше прямо при ней. Затем попроси друзей больше никогда не болтать об этой истории. Что же касается дальнейших фотосессий, то, если после этого случая она снова снимет лифчик на камеру, вероятно, твоя подруга не слишком умна. Подумай, нужны ли тебе от нее такие же несмышленые дети?

ВОПРОС №6

Спасите! Помогите! Подруга прочла мою почту, нашла мою переписку с приятельницей, сочла ее соперницей. Мы ссоримся, я не сплю ночами...

АНДРЕЙ

ОТВЕТ Ты, конечно, помнишь, что для женщины измена — это не обязательно секс. Для катастрофы вполне сгодится и такой вот эмоциональный контакт. И оправдания, что вы "просто друзья", — совсем не аргумент. Возьми себе за правило (ну как почистить зубы) каждый день в определенное время удалять лишние письма из своей почты. Опрос сайта знакомств illicitencounters.com показал, что мужчины гораздо небрежнее относятся к необходимости заметать электронные следы: на личной переписке с "просто приятельницами" хотя бы раз попадались 50% респондентов (показатель для респонденток — 21%). Так что стирай все эти "тебе сегодня так идет краснос". А если рука не поднимается — подумай: может, это и в самом деле не "просто приятельница"? ■

ТЕКСТ:
ПЕЙДЖ ФАУЛЕР

БЕДА С ГОЛОВОЙ

8 неожиданных причин, по которым у тебя раскалывается башка.

ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ СЛОЖНО КОГО-НИБУДЬ УДИВИТЬ — ПО СТАТИСТИКЕ ВОЗ, ХОТЯ БЫ РАЗ В ГОД ГОЛОВА трещит у 75% землян в возрасте от 18 до 65 лет. Как правило, болевые ощущения в твоей черепной коробке вызваны банальными факторами: похмельем, генетической предрасположенностью к мигреням, гипертонией и остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Но есть такие причины, которые застанут любого врасплох. Мы расскажем о них, чтобы ты не пугался при встрече с неизвестным и знал, что делать.

Кашель, чих, смех и запор

Чаще всего головная боль возникает из-за повышения кровяного давления в черепной коробке. Например, так. Ты закашлялся, из-за этих спазмов выросло давление в брюшной полости, затем процесс дошел до черепа; сосуды сильнее обычного надавили на окружающие ткани, нервные окончания зафиксировали боль.

При кашле, чихе и смехе ты напрягаешься как-то сразу, поэтому и боль из-за них резкая, словно раскалывающая череп на части. Что происходит, когда ты тужишься в сортире, тоже понятно. Стремительно такие дела не делают, поэтому боль нарастает постепенно.

● **Как себе помочь** Не пугайся и не хорони себя раньше времени. Как утверждают специалисты медицинского центра Mayo Clinic (США), головная боль, которую вызывает именно кашель, смех, чих или запор, а не другие более страшные причины, обычно проходит за полчаса. Первый раз испытал новые ощущения, кашлянув? Не расслабляйся, такие приступы, как правило, повторяются еще несколько раз в течение недели-двух, а потом исчезают на год или дольше. Если события развиваются по приведенному выше сценарию, твоему здоровью ничто не угрожает. Почему боль пришла, почему потом ушла? Врачи ответить не могут: не патология — и ладно.

Но стоит разволноваться, если головная боль, вызванная заливистым смехом и т.п., мучает тебя по другой схеме: например, больше получаса, дольше одной-двух недель, каждый день, вызывает тошноту, потерю сознания или оставляет после себя чувство недомогания. Запишись к невропатологу, возможно, сосуды давят уже не на здоровые ткани, а на аневризму, опухоль или дефект червя мозжечка.

Секс

Представляешь, ты на пороге оргазма, и тут у тебя начинает болеть голова. Бывает и такое, правда, довольно редко — согласно исследованию Университета Копенгагена, всего у 1% мужчин. Боль может нарастать постепенно по мере того, как ты все больше возбуждаешься, или резко включаться, когда ты готов произвести финальный залп. Этот синдром носит название “коитальная цефалгия”, механизм воздействия на рецепторы такой же, как в предыдущем пункте: внутри черепа повышается давление. Однако причина другая — скачок стрелки манометра вызывает одновременное расширение сосудов головы и сильное сокращение мышц шеи (именно так твое тело готовится к оргазму). Почему у одних эта реакция организма вызывает головную боль, а у других нет — точно не установлено. Но ученые заметили, что у тех, кто балует себя виагрой, вероятность развития коитальной цефалгии выше, чем у тех, кто возбуждается по старинке.

● **Как себе помочь** Допустим, у тебя начала болеть голова во время полового акта. Твоя главная задача — не паниковать. Акт тоже прерывать не обязательно, но меры предосто-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

рожности стоит предпринять — по симптомам на коитальную цефалгию похожа внутричерепная аневризма, которую лучше не перенапрягать. Специалисты Всеиндийского института медицинских наук советуют тебе сделать так: смени активную роль на пассивную — ляг на спину и просто наблюдай, как на тебе потеет партнерша. Если головную боль вызывает только реакция твоего тела на приближающийся оргазм, она (головная боль) помучает тебя еще несколько дней и пройдет сама собой. Если не прошла за неделю, воздержись от секса на месяц. После перерыва опять болит голова? Иди к невропатологу искать аневризму или еще чего похуже.

Кофеиновая ломка

Решил в субботу поспать подольше и проснулся с головной болью? Если в будни ты регулярно начинаешь утро ведерком крепкого кофе, то, возможно, заработал кофеиновую зависимость. Голова в это прекрасное утро у тебя трещит, потому что ты вовремя не закинул в топку дозу. Год назад синдром отмены кофеина получил в США официальный статус: его включили в "Диагностическое и статистическое руководство по заболеваниям психики Американской ассоциации психиатров".

● **Как себе помочь** Сокращай потребление кофе, причем лучше делать это постепенно. "Если пьешь три чашки в день, начни выпивать по две с половиной", — советует Мэттью Робинс, директор медицинского центра "Монтефиоре" (США). В качестве дополнительного стимула завязать прими к сведению: ученые из Американской ассоциации психиатров утверждают, что головная боль — это не самое страшное, чем тебе угрожает кофеиновая ломка. В список симптомов также входят тахикардия, бессонница, спутанность речи и мыслей.

Тренировка без разминки

Подход, еще подход, и тут тебя настигает головная боль. "Причиной может быть резкий рост выработки гормонов надпочечниками из-за интенсивной нагрузки", — объясняет Мэттью Робинс. На нашем с тобой бытовом языке это значит, что твои надпочечники в ответ на стрессовую нагрузку выбрасывают в кровь много адреналина, который, в свою очередь, повышает твое артериальное давление, а вслед за ним растет и давление в твоей голове. У атлетов такое случается, когда они либо забывают про разминку, либо делают ее небрежно.

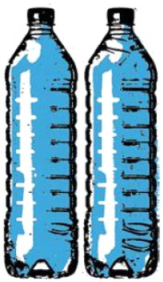
● **Как себе помочь** Посвяти растяжке и/или пробежке не меньше 10 минут перед основной тренировкой. Если ты, выполняя упражнение и постепенно повышая нагрузку (например, увеличивая угол наклона беговой дорожки), в какой-то момент почувствуешь приближение головной боли — прекращай усложнять задачу, занимайся на этом уровне. В следующий раз порог можно будет немного увеличить.

Полная победа над стрессом

Ура, ты решил все проблемы! Однако наградой за триумф может стать головная боль, особенно если недавний стресс был длительным — например, ты неделю пытался сдать авансовый отчет на работе. Дело в том, что вырабатывающийся в твоем организме при экстремальных обстоятельствах гормон кортизол только поначалу обладает болеутоляющим действием. Если стресс затягивается, чувствительность болевых рецепторов, наоборот, обостряется — у твоего организма довольно быстро заканчивается запас собственных анестетиков. Естественно, нервная система не может восстановиться мгновенно после завершения стресса, и поэтому в этот период ты больше подвержен всевозможным болям, в том числе и головным. Вот исследование, опубликованное в журнале Neurology: если ты только что выкарабкался из нервной ситуации, в ближайшие 6 часов вероятность того, что у тебя начнет раскалываться жбан, возрастает в 5 раз.

● **Как себе помочь** Самый простой способ избежать отходняка после стресса — не испытывать стресс. Как это делать с помощью тренировок, сна и дыхательной гимнастики, мы уже неоднократно писали. ■

С ОБЛЕГЧЕНИЕМ



Экстренная помощь при головной боли из-за запора — это пара столовых ложек касторки или какое-нибудь другое слабительное средство. А вообще, тебе давно пора налегать на улучшающие пищеварение грубые растительные волокна, которых много в овощах, фруктах и изделиях из муки грубого помола. Кроме того, вари свою гущу пожиже и пей не меньше 2 л воды в день.

ТЕКСТ:
АЛЕЙША ФЕТТЕРС

ХУД-СОВЕТ

Пусть жир на твоих боках трясется от страха. Наши эксперты ответили на 8 самых популярных вопросов о том, как сбросить лишний вес. Бери на заметку!

Эксперты

БИДЖЕЙ ГАДДУР, ФИТНЕС-ТРЕНЕР, ПОСТОЯННЫЙ КОНСУЛЬТАНТ МН

ДЭВИД ЛЕВИЦКИ, ПРОФЕССОР ДИЕТОЛОГИИ КОРНЕЛЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

ЛИНДСЕЙ МАРТИН, ДИЕТОЛОГ КЛИНИКИ HILTON HEAD HEALTH

ДИАНА ТОМАС, К.М.Н., ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ОЖИРЕНИЯ В MONTCLAIR STATE UNIVERSITY

ХОЛЛИ ХЕРРИНГТОН, ДИЕТОЛОГ СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО УНИВЕРСИТЕТА

ДЖАНЕТ ХАМИЛЬТОН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИЗПОДГОТОВКЕ ОРГАНИЗАЦИИ RUNNING STRONG

1

Мне нравится пиво, но не мой живот. Сколько калорий в день я могу “выпивать”?

Если хочешь похудеть, главное — сжигать больше калорий, чем потребляешь (и неважно, как сжигать: занимаясь в зале, бегая по парку или крутясь на офисном стуле). Придется научиться считать. Если с этим все в порядке, 10–20% твоего калорийного “бюджета” могут составлять “вредные” продукты (но не больше!). И не угоди в ловушку с банкой пенного. Даже легкое опьянение заставляет тебя фокусироваться на сиюминутных желаниях (“бургер? ммм...”), а не на долгосрочных целях (потеря веса). Пожуй богатые белком и здоровыми жирами закуски (орехи, к примеру), перед тем как сделаешь первый глоток. Всасывание алкоголя замедлится, и бокал пива не превратит тебя в обжору.

ФОТО: LEGION-MEDIA, SIM-ФОТОСТУДИЯ

2

Я хочу ускорить свой метаболизм. Что важнее — диета или упражнения?

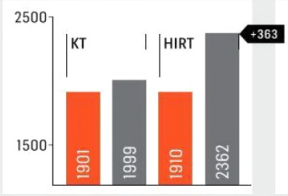
Вообще-то, важнее всего твой генный набор. Но если выбирать из предложенного тобой, то мы за упражнения. Лучший способ набрать мышечную массу и заодно растопить все, что ты припас в виде жира, — прибегнуть к высокоинтенсивной интервальной силовой тренировке. Ее действие продолжается даже после того, как ты покинул спортзал. Свежее итальянское исследование показало: занимающиеся по такой технике тяжелоатлеты сжигают на 18% больше калорий в течение 22 часов после тренировки, чем спортсмены, предпочитающие классическую силовую программу.

ТРЕНИРОВКА МЕТАБОЛИЗМА

Высокоинтенсивная интервальная силовая тренировка (HIRT) — отличный способ раскочегарить твой метаболизм. Да, тебе придется приложить усилия.

ВРЕМЯ	ВЕС	УПРАЖНЕНИЯ	СХЕМА ПОДХОДА
HIRT			
32 мин.	80–85% от однократного максимума	3, по 7 подходов	6 повторов, отдых 20 сек., еще 2–3 повтора, отдых 20 сек., еще 2–3 повтора
КЛАССИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА (КТ)			
62 мин.	70–75% от максимума	8, по 4 подхода	от 8 до 12 повторов, отдохнуть 1–2 минуты

ПОТРАЧЕННЫЕ ККАЛ

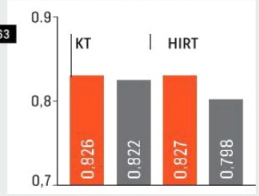


во время тренировки

в течение 22 часов после

Источник: Journal of Translation Medicine

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ



Дыхательный коэффициент значением, близким к 0,7, означает, что сгорает больше жира, значением около 1 — что сгорает больше углеводов.

4

Я пытаюсь отказаться от сладкого, но что-то не выходит...

То, что для тебя — любимый кексик, для твоего организма — простой способ получить легкоусвояемые калории. Если ты, проголодавшись, тянешься за сладким — это нормально. Не позволяй себе проголодаться: распланируй день так, чтобы в нем были три сбалансированных приема пищи и два богатых белком перекуса. И урезай потребление сахара постепенно, на 10% в неделю, заменяя сладкое диетическими аналогами (вместо шоколадного батончика — протеиновый, вместо мороженого — натуральный йогурт с ягодами). Часто дело не в сахаре, а в привычке перекусить вкусненьким.

3

Я пытаюсь считать калории и питаться здоровой едой. Но как мне понять, сколько чего в столовском обеде?

А никак. Есть лишь один способ питаться правильно — это научиться готовить (завести персонального повара-диетолога мы даже не предлагаем). Необязательно карабкаться на мишленовские высоты, главное — это правильные ингредиенты и минимальная обработка блюд. Определи свой список любимых "здоровых" продуктов и используй их в максимальном количестве блюд. Табличка рядом покажет тебе несколько примеров.

КУПИ И ГОТОВЬ

Вот, например, 11 продуктов, с которыми тебе обеспечено здоровое питание:

болгарский перец, ягоды (замороженные сгодятся), нут, брокколи, курица, яйца, орехи, натуральный йогурт, киноа, смесь салатов, лососевые

ВЫБИРАЙ БЛЮДО

1. Обжарь на слабом огне брокколи и болгарский перец, залей парой-тройкой яиц — вот тебе омлет.
2. Отвари киноа, добавь салатный микс, посыпь орехами и нарубленным перцем.
3. На десерт смешай ягоды с йогуртом.
4. Подрумянь рыбу на сковороде, ешь с отварными брокколи и киноа.
5. Запеки рыбу, плюхни сверху йогурта, ешь со смесью салатов, орехов, ягод и киноа.

5

Я бегаю шесть дней в неделю, но живот как был, так и остался. Что не так?

Любая монотонная тренировка очень быстро перестает работать. Добавь в расписание силовые тренировки, меняй нагрузки в своем любимом беге, растягивайся. Разбей свою жизнь на "легкие" и "тяжелые" дни (см. пример ниже). Держи свое тело в постоянном ожидании сюрпризов.

ПОДНАЖМИ, РАССЛАБЬСЯ

Пробегать километры и километры с одной и той же скоростью — далеко не лучший способ сбросить лишний вес. Вот тебе на замену недельный календарь.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Тяжелый день: 10–12 км бега в темпе, в котором ты можешь разговаривать целыми предложениями

ПОНЕДЕЛЬНИК

Легкий: йога, тай-чи или другая гимнастика, которая ускоряет восстановление мышц

ВТОРНИК

Тяжелый: 6,5 км в темпе, в котором можешь говорить предложениями. Если слишком легко — беги в горку

СРЕДА

Легкий: 3,5 км восстановительного бега

ЧЕТВЕРГ

Тяжелый: 6,5 км

ПЯТНИЦА

Легкий: силовая тренировка с собственным весом

СУББОТА

Отдохни

6

Кругом столько диет! Какая самая эффективная?

Главное, гони в шею того диетолога, который советует тебе исключить из рациона ту или иную группу продуктов (и медицинской необходимости в том нет). Организму нужны все группы продуктов, главное — соблюдать умеренность. А в целом нет диеты, одинаково полезной для всех. Лучшая та, что подобрана специально под твои параметры и спланирована так, что ты сможешь ее соблюдать. В Йельском университете изучили самые популярные диеты и пришли к выводу, что ни одна не имеет безусловного превосходства над остальными. Их плюсы и минусы в табличке — выбери то, что тебе подходит.

7

Каков самый безопасный путь побыстрому сбросить несколько кило? Может, есть какие-нибудь таблетки?

Запомни: если ты сбрасываешь больше килограмма в неделю, то теряешь не только жир, но и мышцы. Кроме того, "экстренная" диета пугает организм: подумав, что наступили тяжелые времена, он перестроит метаболизм так, чтобы запасать больше жира. Когда ты слезешь с диеты, лишний вес вернется — и с лихвой. Вот лучший способ похудеть: потребляй меньше калорий, чем тратишь (как? см. пункт 8). И забудь о таблетках — они для клинических случаев ожирения и часто имеют серьезные побочные действия.

РАСШИФРОВКА ДИЕТ

● ФЛОРА ● ЗДОРОВЫЕ ЖИРЫ ● НЕОБРАБОТАННАЯ ПИЩА
● ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ● ПОСТНОЕ МЯСО ● МОРЕПРОДУКТЫ

ЗА	ПРОТИВ	НА ЗАМЕТКУ
ПАЛЕО ● ● ● ●		
минимум обработанной пищи, больше овощей и постного мяса	забудь про молочные и цельнозерновые продукты	фанаты палео питаются так, как это делали наши далекие предки. Например, перекусывают орехами и семечками вместо шоколадок и сникерсов
НИЗКОЖИРОВАЯ/ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ● ● ● ●		
много рыбы и клетчатки, мало жиров	отказ от сытного постного мяса (курицы, к примеру). Ограничивается потребление полезных мононенасыщенных жиров	больше овощей и бобовых — больше клетчатки. А это способ не только сбросить вес, но и нормализовать работу желудка
СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ● ● ● ● ●		
здоровые жиры (оливковое масло) и органические продукты (овощи, фрукты, цельнозерновые, рыба)	мало красного мяса (а с ним — железа, цинка и пр. полезных веществ)	съедая еженедельно три порции нежирной (треска) или жирной (лососевые) рыбы, ты потеряешь больше веса, чем тот, кто потребляет столько же калорий, но рыбы не ест

8

Какие упражнения эффективнее всего убирают жир с талии?

Чтобы заработать пресловутые "кубики", недостаточно делать скручивания. Тебе придется прокачать все тело. Ты растопишь жир на руках, груди, плечах — и только затем очередь дойдет до "спасательного круга" на талии. Попробуй выполнять махи гирей — они развивают силу и способны разогнать метаболизм (в качестве разминки — 30-минутная пробежка). Чтобы дополнительно проработать мышцы кора, выполняй махи одной рукой поочередно (см. инструкцию ниже). ■

СТРЯХНИ ЖИР

Стой прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Возьми гирю одной рукой и держи ее перед собой на уровне пояса. Держи спину прямой, раскачивай гирю между ног, наклоняясь, когда она отходит назад, и выпрямляясь, когда выбрасываешь ее вперед. Когда гиря поднимется до уровня груди, подай вперед бедра, напряги ягодицы и держи руку прямой. Это один повтор. Делай махи 30 секунд.

ТВОЙ ПЛАН — ОТ 0 К 500

1. Начальная норма — по 100 махов 3 дня в неделю. Сначала 2 подхода по 20 повторов, отдых между — 30 секунд. Затем 4 подхода по 15 повторов, отдых между — 30 секунд.
2. Каждую неделю добавляй по 25 махов. После 16 недель ты достигнешь 500 махов — и увидишь результат.

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

+90

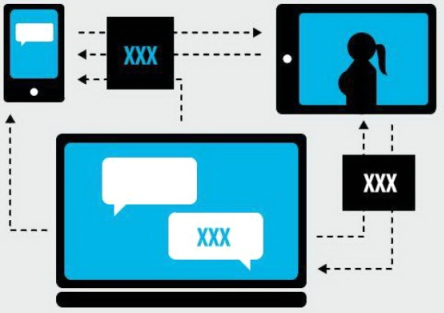
ККАЛ СЖИГАЕТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ ЗА 90 МИНУТ, ЕСЛИ ТЫ СМОТРИШЬ ФИЛЬМ УЖАСОВ, А НЕ СПОКОЙНУЮ МЕЛОДРАМУ. ХОЧЕШЬ НАЕСТЬСЯ ПОПКОРНА – ВКЛЮЧАЙ УЖАСТИК. ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОДСТЕГНУТЬ МЕТАБОЛИЗМ ОПИСАНЫ НА СТР. 44

3

ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ ЖЕНЩИНЫ СТРАДАЮТ ОТ ПРИСТУПОВ МИГРЕНИ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ. ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О ГОЛОВНОЙ БОЛИ – НА СТР. 42

СЕКСТИНГ

ОБМЕН ЛИЧНЫМИ ФОТОГРАФИЯМИ И СООБЩЕНИЯМИ ИНТИМНОГО СОДЕРЖАНИЯ С ПОМОЩЬЮ СМАРТФОНОВ И КОМПЬЮТЕРОВ. КАК ЭТО НЕВИННОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ РАЗРУШИТЬ ТВОЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ – УЗНАЕШЬ НА СТР. 40



384

КГ – ТАКОЙ ВЕС МОЖЕТ ТЯНУТЬ ОДНОЙ РУКОЙ САМЕЦ ШИМПАНЗЕ. ХОЧЕШЬ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ЭТОМУ РЕЗУЛЬТАТУ – ТРЕНИРОВКУ ШИМПАНЗЕ НАЙДЕШЬ НА СТР. 38

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ПЛЕЧИ ВОТ ТАКОЙ ШИРИНЫ

СЫГРАВ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ФИЛЬМЕ “ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ”, КЕЛЛАН ЛАТС НАКОНЕЦ ПРОБИЛСЯ В РЯДЫ ГОЛЛИВУДСКИХ АКТЕРОВ КАТЕГОРИИ “А”. НЕ МОЖЕМ НИЧЕГО ВНЯТНОГО СКАЗАТЬ ОБ АКТЕРСКОМ ТАЛАНТЕ КЕЛЛАНА, НО КОРПУС У НЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО — КАК У АНТИЧНОГО ПОЛУБОГА. ДАВАЙ ПОСМОТРИМ, СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ СДЕЛАТЬ СЕБЕ ТАКОЙ ЖЕ.

ТЕКСТ: DAVID NORTON, ФОТО: PATRIK GIARDINO

Эти 185 см чистого протеина, возможно, знакомы тебе по сериалу “Поколение убийц” (2008) — самому реалистичному из когда-либо снятых отчетов о вторжении натовцев в Ирак. Или, быть может, ты видел Келлана в фильме “Война богов: Бессмертные” (2011), хотя мог и не заметить этого: ведь там блистали Генри Кавилл (еще не ставший Суперменом) и Микки Рурк (уже ставший по-настоящему страшным).

Что ж, зато ты наверняка видел рекламные ролики киносаги “Сумерки” (тебе их подружка показывала, помнишь?), в которой наш энергичный герой сыграл вампира из клана Калленов. “Сумерки” собрали в прокате по всему миру более $3 млрд; потребление крови подростков подтолкнуло карьеру 29-летнего актера, но он и сам не сидел сложа руки. “Какое-то время съемочная группа “Сумерек” жила очень скучно, — рассказывает Латс. — Нас заперли в один из этих роскошных жилых комплексов, где есть все, включая зимний сад, и можно годами не выходить за территорию. Фанатки и папарацци дежурили под окнами круглые сутки. Так что я спускался в зал и качал, качал, качал железо. Это было моим побегом”. О, мы приветствуем такой подход!

С тех пор Келлан и сделал мышцы главным пунктом в своем резюме. Давай послушаем, как он готовился к роли Геракла, и, может быть, научимся у него паре приемчиков.

01

МЕНЬШЕ ВЕСА — БОЛЬШЕ МЫШЦ

Если переборщить с весами, наказание будет запоминающимся. Это известно каждому мужчине, который хотя бы раз в жизни лез по лестнице на четвереньках, потому что ноги его после тренировки не слушались. Латс набирал форму Геракла так: малая нагрузка, но много повторов. “Раньше я тягал по 55 кг на бицепс раза три и думал, что этого достаточно, — говорит он. — На следующий день спина болела ужасно”. Дадим слово ученым. Исследование Университета Макмастера (Канада) показало: тренировка с весами на 30% от твоего одноповторного максимума дает больший прирост мышечной массы, чем использование веса в 90%. “Просто продолжай подход до тех пор, пока в мышцах не возникнет ощущение невероятной накачки и полной забитости, — советует Латс. — Ты сразу же почувствуешь себя крупнее, а на следующий день мышцы не будут так сильно болеть”.

02

ПЕРЕЙДИ НА ПАЛЕОДИЕТУ

"На съемках "Войны богов" у каждого актера был персональный диетолог. Эти проходимцы бегали за нами с кастрюльками: а вот съешь сейчас восемь миндальных орешков, а через час — шпинатика". Все это так по-голливудски. Но готовясь к "Гераклу", Латс принимал решения сам. И он выбрал упрощенную палеодиету (она же — "диета пещерного человека") — много белка и никаких зерновых, а то Зевс разгневается. Такой режим питания помогает стабилизировать уровень сахара в крови и снижать процент жира в теле, не превращая тебя при этом в раздражительную лос-анджелесскую принцессу. А в ресторанах Латс демонстративно игнорировал меню, чтобы не поддаться искушениям: "Просто спроси, могут ли они приготовить семгу с авокадо и салат по твоему рецепту. Это хлопотно, но это работает".

ТЕЛО ТИТАНА №1 ГРУДЬ

Латс прорабатывает каждую группу мышц тремя разными способами за сеанс, перемежая силовые подходы упражнениями с собственным весом. Это чертовски утомительно, но в награду ты получаешь мощный корпус. Выполняй части №1 и №2 этой тренировки в одну сессию, три раза в неделю, перемежая занятия днем отдыха.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ПОЛУ

3 подхода по 20 повторов

Ляг на пол и опусти гантели по сторонам от корпуса, плечи и локти прижаты к полу **(А)**. Выжми гантели вверх, почти полностью выпрямив руки **(Б)**. Повтори.

Между подходами за минуту успей отжаться 10 раз и немного полежать.

КАЛИФОРНИЙСКИЙ ЖИМ

3 подхода по 15 повторов

Нагрузи грудь и трицепсы. Возьми штангу узким хватом и подними ее над грудью. Согни руки в локтях и опусти снаряд ко лбу **(А)**. Сохраняя угол в локтях, смести штангу к груди **(Б)**. Не останавливаясь, выжми на прямые руки и повтори.

Между подходами сделай 10 отжиманий узкой постановкой рук, переведи дух.

ПУЛЛОВЕРЫ НА ФИТБОЛЕ

3 подхода по 20 повторов

Допнагрузка на кор: работа на нестабильной поверхности. Ляг спиной на фитбол и подними гантель над грудью **(А)**. Теперь опусти назад, растягивая широчайшие **(Б)**. Вернись в исходное и повтори.

Между подходами сделай 10 отжиманий широким упором. Извини.

03

ПРОКАЧАЙ КУБИКИ ГЕРАКЛА

На съемочной площадке Латс не переживал за рельефные кубики на своем животе. Невзгод, которые испытывал полубог, продираясь сквозь ряды мифических противников, вполне хватало для поддержания формы. "Скакать на лошади, стоя в стременах, — это уже хорошая нагрузка на пресс, а еще надо угрожающе размахивать мечом, что укрепляет мышцы кора и рук", — мечтательно улыбается Келлан. В твоем спортзале вряд ли есть кони, но суть ты понял: нереальные кубики вырабатываются, когда твое тело нестабильно. Делай планку с ногами в ремнях TRX (это и будет твоя "лошадь"), чтобы лишить опоры нижнюю часть тела. А также попробуй свинги с гирей (а это твой "меч") вместо привычного жима гантелей. Костюм необязателен, но он помогает. "Нарядиться супергероем и размахивать 4-килограммовым мечом? Да это просто класс!" Мы склонны согласиться с Келланом.

04

ТВОЙ СПОРТЗАЛ — ВЕЗДЕ

Вот новости для тебя: в "Неудержимых-3", которые выходят на экраны как раз в этом августе, Келлан получил роль некоего Смайли. Вот новость для Келлана: старшие товарищи могут научить некоторым фитнес-штучкам даже его, патентованного Геракла. "Слай приходит на площадку со штангой. Когда объявляют перерыв в съемках, он тут же берется за железо. Вот почему у него такие огромные предплечья". Латс посмотрел на Сталлоне и придумал кое-что свое: "Теперь я всегда ношу с собой амортизатор. Наступи на один конец ногой, а рукой делай подъем на бицепс: так можно тренироваться где угодно". Эта резинка стоит гривен 200 — это почти бесплатный билет в элиту фитнеса!

05

НЕНАВИДИШЬ КАРДИО? НЕ ДЕЛАЙ!

"Я прошел тотальное сканирование тела, и оказалось, что у меня массивные кости, — говорит Латс. — Доктор спросил, нравится ли мне плавать, а я такой: "Да я просто обожаю!" А он в ответ: "Но тебя тянет на дно, так?" Если ты не чувствуешь себя в воде как рыба, не заставляй себя. И если твои кроссовки намотали меньше километров, чем паутины, значит бег — не для тебя. "Мне не нравится бегать, — говорит Латс. — Я сжигаю жир, перемежая подходы в качалке упражнениями с собственным весом". Выполняй отжимания или скручивания в паузах между подходами (см. описание тренировки Латса), чтобы сжечь побольше калорий. Может, это и не так весело, как 10-километровая пробежка в парке под дождем, зато за тобой не погонится собака. ■

ТЕЛО ТИТАНА №2 ПЛЕЧИ

Вторая часть тренировки посвящена работе плеч. Твои подуставшие руки переложат ответственность именно на те мышцы, которые мы хотим прокачать. И пусть шоу продолжается!

ЖИМ ШТАНГИ ОДНОЙ РУКОЙ

3 подхода по 15 повторов

Упри один конец штанги в угол, другой возьми за край и удерживай на уровне плеча. Немного согни ноги в коленях **(А)**, после чего выпрями их и выжми штангу вверх **(Б)**. Сделай все повторы одной рукой, переведи дыхание и смени руку. Выполни равное количество повторов для каждой руки во всех подходах.

Между подходами за минуту успей сделать 20 скручиваний, а потом полежать.

НИМБ

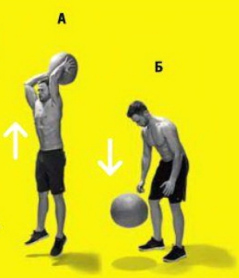
3 подхода по 15 повторов

Это упражнение поможет тебе обрести поистине божественный торс. Удерживая диск в согнутых под прямым углом руках **(А)**, вращай его вокруг головы **(Б)**. После одного полного оборота делай другой полный в обратную сторону.
Между подходами сделай 20 скручиваний с поднятыми ногами.

БРОСОК МЕДБОЛА

3 подхода по 10 повторов

Последний самоотверженный рывок. Подпрыгни **(А)** и швырни медбол на пол **(Б)**. Делай все повторы без перерывов и остановок.
Между подходами: передняя планка 30 секунд, отдых 30 секунд.



БУДЬ ДРУГОМ,

УГОСТИ КРУГОМ

ЧЕМ ЖДАТЬ, КОГДА ЖЕ РАЗНОСЧИК ПРИВЕЗЕТ ТЕБЕ ОСТЫВШУЮ ПИЦЦУ (ЕЩЕ НЕЯСНО, КАКУЮ НА ВКУС), ЛУЧШЕ ПРИГОТОВЬ ЭТОТ ИТАЛЬЯНСКИЙ БУТЕРБРОД САМ — ИЗ ЗДОРОВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, СОЧЕТАЯ ИХ КАК ВЗДУМАЕТСЯ. СМОТРИ, ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО.

ТЕКСТ: STACY ADIMANDO, СЕРГЕЙ ЗУЕВ; ФОТО: NIGEL COX

ТЕСТО И СОУС

Хорошей пицце нужна хорошая основа — смотри, как это делается.

Самое простое тесто

Это рецепт, в котором нельзя напортачить. У тебя получится четыре заготовки для пиццы — нет смысла делать меньше, замучаешься вымерять количество дрожжей. Но не обязательно и готовить сразу на взвод солдат. Используй одну заготовку, а остальные можешь засунуть в морозилку на срок до трех месяцев — ничего с ними не случится. Поехали!

ЧТО НУЖНО

- 470 г пшеничной муки
- ¼ ч. л. сухих дрожжей
- 2 ч. л. крупной соли
- 380 мл воды

1. Засыпь в большую миску муку, дрожжи и соль. Добавляй воду и одновременно тщательно перемешивай деревянной (к ней не будет прилипать) ложкой.
2. Накрой миску пластиковой пленкой, дай тесту взойти при комнатной температуре, пока его не станет хотя бы вдвое больше (не меньше 18 часов).
3. Раздели на четыре части. Те, что не планируешь готовить, скатай в шары и засунь в морозилку. С оставшейся поступи так: загни края внутрь, кончиками к центру, и переверни швом вниз — основа для пиццы готова.

\+ Если хочешь сделать пиццу диетичнее, смешай 280 г пшеничной с 90 г цельнозерновой муки. В этом случае используй больше дрожжей (1/2 ч. л.) и воды (440 мл).

Самый быстрый томатный соус

ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО, КАК ТЫ ПОМНИШЬ.

Измельчи в блендере до состояния пюре 350 г консервированных помидоров без кожуры с 1/2 ч. л. соли. Меньше соуса сделать сложно, а этого тебе хватит как раз на те 4 заготовки, что у тебя есть. Если не собираешься готовить все сразу, отдели от соуса четвертую часть для пиццы, а остальное используй в других целях.

ТРИ ШАГА К ИДЕАЛЬНО ЗАМЕШАННОМУ ТЕСТУ

1

Сформируй шар из теста

Он должен быть примерно 15 см в диаметре. Обваляй шар в муке, уложи его на чистую поверхность и уткнись в него пальцами одной руки в паре сантиметров от края. Свободной рукой нажимай и оттягивай тесто в сторону, постоянно его поворачивая.

2

Растяни еще сильнее

Твой шар стал диском. Теперь мни его ладонями и растягивай в стороны, пока он не станет около 25 см в диаметре. И не пытайся его разровнять — пусть будет в небольших бугорках. Иначе в тесте не останется воздуха, и твоя пицца выйдет не слишком красивой — без "леопардовых пятен".

3

Поработай костяшками

Уложи заготовку для пиццы на костяшки пальцев в паре сантиметров от края и верти "блин", перебирая под ним руками, растягивая и слегка подбрасывая. Он будет становиться тоньше и шире. Когда станет диаметром около 30 см, клади на посыпанную мукой лопатку для пиццы или тонкую разделочную доску.

На чем готовить пиццу

Конечно, ты сможешь обойтись широкой чугунной сковородой (ищи подробности дальше). Но чтобы приготовить блюдо, которое вышибет слезу ностальгии у любого итальянца, купи камень для пиццы. Эта штуковина располагается у тебя в духовке, как следует нагревается и правильно пропекает тесто, делая его хрустящим снаружи и мягким внутри. На нем можно готовить любую выпечку. И вот еще что: хоть они и называются камнями, но сделаны из керамики или стали. Стальные лучше, они нагреваются быстрее керамических. А стоят такие штуковины от 500 грн.

ТЕСТО ТВОЕЙ МЕЧТЫ

Джим Лаэй (владелец пиццерии Manhattan's Co.) и Сальваторе Барбара (шеф Osteria Bianca) делятся простыми и действенными стратегиями по обращению с тестом и базовым соусом.

1. ВЫЛОЖИ ТЕСТО

"Не переборщи с дрожжами, — предупреждает Барбара. — Лишние полложки, и в тесте будет отчетливо ощущаться привкус. И дай тесту настояться не меньше суток — так оно получится по-настоящему воздушным". Нет времени? Загляни в ближайшую пиццерию, пусть тебе продадут заготовку там.

2. ПРИГОТОВЬ ПРОСТОЙ СОУС

"Просто томатный соус станет отличным соусом, если в перетертые помидоры добавить щедрую порцию оливкового масла extra virgin и мелко нарубленные листья свежего базилика", — советует Барбара.

3. ГОТОВЬ БЫСТРО, ВЫПЕКАЙ С УМОМ

Выложил на тесто начинку — каждая секунда на счету. "Не трать время, щелкая фоточку для соцсети, — советует Лаэй. — Начинка намочит тесто, и твою пиццу уже можно выбрасывать". Заранее разогрей духовку (с камнем внутри) и будь готов сразу сунуть туда готовую пиццу.

МАСТЕРСКИЙ ХОД

У тебя есть камень для пиццы? "Тогда разогревай его в духовке, а сам в это время сооружай пиццу на лопатке или тонкой пластиковой дощечке. Как закончишь — отправишь пиццу на раскалившийся камень, и она превосходно запечется", — обещает Тони Джемиани, владелец Tony's Pizza Napoletana в Сан-Франциско. Что делать, если камня нет, — смотри дальше.

СЫР И ТОППИНГИ

Вот где начинается веселье: экспериментируй с начинками, чтобы сделать собственную неповторимую пиццу.

Кто сверху?

Топпинг – это все, что ты сыпешь на пиццу поверх соуса. Отправляйся в магазин или просто открой холодильник и дай времени года тебя вдохновить. Весной и летом прекрасны любые гости с грядки, зимой и осенью делай ставку на консервированные овощи и оливки. Все элементы начинки нарезай как можно тоньше: пицца готовится действительно быстро (8–9 минут в раскаленной печи, даже в домашних условиях), ингредиенты должны успеть карамелизоваться. Распределяй начинку понемногу и равномерно – так, чтобы каждый укус нес в себе немного каждого топпинга.

БОГАТЫЙ ВЫБОР

Пробуй разные сорта колбасок, не останавливайся на одном сорте. Копченые, пикантные, соленые, да хоть сервелат. Главное — нарезай кусочками потоньше. Толстые куски в адском жаре печи превратятся в "подошву", которую невозможно прожевать, а тоненькие, как бумага, кусочки будут аппетитно хрустеть.

МАСТЕРСКИЙ ХОД

Побудь сеятелем. Рассыпай всякую мелочь вроде нарезанных мелко зелени, овощей, сыра или ветчины, подняв руку повыше над блюдом, – так начинка будет распределяться равномерно. Сыпь добавки кругами, от краев к центру.

Не унывай, если сейчас ты не можешь себе позволить купить лучшие итальянские сыры. Можно найти замену, уверен Сальваторе Барбара из Osteria Bianca: "Хорошую моцареллу и рикотту сейчас делают в Украине. Кроме того, отлично подойдут эмменталь и эдам. Главный критерий – чтобы сыр хорошо плавился и тянулся. Наконец, можешь попробовать вместо сыра такой соус: смешай жирную сметану и 33-процентные сливки в пропорции 70 к 30".

ТОППИНГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ПОПРОБОВАТЬ КАЖДЫЙ

Выбери для своей пиццы 3–4 ингредиента из одной категории или пробуй смешать разные, если ты смелый.

	СЫРЫ	СЫТНЫЕ	СЛАДКИЕ	ЗЕЛЕНЫЕ
МЯГКИЕ	**Моцарелла** свежая, тонко нарежь	**Яйца** разбей в пиццу перед духовкой	**Кусочки яблок** очисти от кожуры	**Шпинат** если стебли жесткие – удали
	Рикотта подсуши перед использованием	**Грибы** любые – нарежь тонко	**Бальзамический уксус**	**Капуста кале** удали стебли, потуши пару минут на сковороде
	Козий сыр свежий, наломай кусочками	**Лук** нарежь тонко, сырым или обжаренным	**Кусочки ананаса** свежего или консервированного	**Руккола**
	Фонтина обрежь края, натри на крупной терке	**Маслины** без косточек	**Инжир** сушеный или свежий, нарежь половинками	**Тимьян или базилик** листья целиком или крупно порубленные
НАСЫЩЕННЫЕ	**Пармезан** натри	**Ветчина** любая, какая тебе по вкусу, – нарежь тонко	**Мед** слегка сбрызни	**Соус песто** размажь сверху небольшую порцию

МАСТЕРСКИЙ ХОД

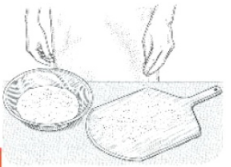
Нет камня для пиццы? Не беда, сгодится чугунная сковорода с толстым дном. Разогрей ее по максимуму на плите, засунь в нее сырую пиццу и отправляй в горячую духовку, пока края теста не покоричневеют и не станут пузырчатыми. Главное, не промахнись с размером пиццы — важно, чтобы она уместилась в посудину.

БЫСТРЫЙ И ЖАРКИЙ ФИНИШ

Молниеносная готовка в печи и финальный штрих для лучшей в мире пиццы.

С ДОСКИ В ПЕЧЬ

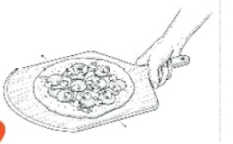
Один из самых важных моментов в жизни пиццы — это путешествие с доски, на которой ты ее готовил, в печь. Попрактикуйся с еще сырым тестом без топпингов, чтобы у тебя ничего не посыпалось в самый ответственный момент.



1

Приготовь доску

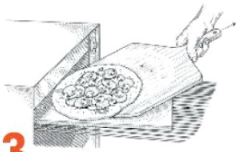
Пока печь с камнем внутри нагревается, обсыпь дощечку, с которой ты отправишь пиццу в пекло, мукой, чтобы тесто к ней не прилипло.



2

Потряси

Помести заготовку пиццы на обсыпанную мукой доску и слегка потряси — убедись, что пицца не прилипла и легко скользит. Размажь по заготовке соус, раскидай топпинги, затем открывай духовку.



3

Закати пиццу

Наклони доску с пиццей, целясь в дальний край камня. Тряхни рукой, чтобы пицца начала соскальзывать. Как коснется краем камня, медленно, но решительно вынимай из-под пиццы доску.

Бонусные очки

Чтобы добавить своей пицце еще вкуса, покрой ее дополнительным слоем топпингов, когда уже вынешь из печи. Пробуй это:

- тонко нарезанные кусочки вяленой ветчины;
- нарубленные травы, такие как базилик, петрушка, эстрагон или шалфей;
- свежие листья рукколы или салата фризе;
- оливковое масло extra virgin или с перцем чили;
- анчоусы (они мягче, когда не запеченные).

ГОРЯЧАЯ ШТУЧКА

Печки в пиццериях весят тонну и жарят, как в аду. Если у тебя дома такой нет, придется проявить находчивость.

1. ЗАДАЙ ЖАРУ

Положи камень на верхнюю полку духовки и разогревай на максимуме не менее 20 минут.

2. НАГРЕЙ КАК СЛЕДУЕТ

За 2 минуты до того, как отправить пиццу в духовку, включи режим гриля, чтобы дополнительно нагреть камень для пиццы. Затем верни духовку в режим выпечки.

3. ОДИН БЫСТРЫЙ ПОВОРОТ

Когда пицца пропеклась наполовину, поверни ее, чтобы она стала еще более хрустящей. Сунь под пиццу тонкую деревянную лопатку и быстро проверни на 90 градусов. Запекай, пока корочка не покоричневеет, еще 4–5 минут.

НАРЕЖЬ КАК ЗАХОЧЕШЬ

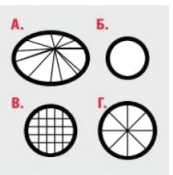
Наши коллеги из американского MH представляют мини-гид по технике нарезания пиццы.

А. Нью-Хейвен Большие овальные пиццы рубят тонкими клиньями, не заботясь о равномерности.

Б. Калифорния Небольшие в неаполитанском стиле подают непорезанными.

В. Средний Запад Круглую пиццу режут на ровные квадратные порции.

Г. Нью-Йорк Гигантские круглые разрезают на восемь одинаковых кусочков.



ГОЛЫЕ И СМЕШНЫЕ

ФОТО: JANA CRUDER, PICDESK/DAVID YEOW

ЗАЧЕМ ДЕВИЦА ИЗ СОСЕДНЕГО ОТДЕЛА ПРИШЛА В ТАКОМ НАРЯДЕ, ЧТО ТЫ НА СПОР СМОГ ПЕРЕСЧИТАТЬ ВСЕ ЕЕ РОДИНКИ? С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ ПЯТИДЕСЯТИЛЕТНИЕ НЕМКИ ПУГАЮТ СВОИМ ТОПЛЕС ВЕРБЛЮДОВ НА ЕГИПЕТСКИХ ПЛЯЖАХ? НУ И ВООБЩЕ — ПОЧЕМУ ЖЕНЩИН ТАК ТЯНЕТ РАЗДЕТЬСЯ НА ЛЮДЯХ? ДЕРЖИ ОТВЕТ С ТОЙ СТОРОНЫ БАРРИКАДЫ.

ТЕКСТ: АННА ДАВЫДОВА

Еще в баре рука Евгения не таясь скользнула под юбку Анны. По дороге домой к Жене они тискали друг друга в такси; водитель возмущенно фыркал, но не мог оторвать взгляда от зеркала заднего вида. Войдя в квартиру, Анна первым делом отправилась к огромным окнам, выходящим аккурат на соседний дом, и распахнула занавески. Если бы толстый сосед из высотки напротив оторвался от просмотра аэробики по телевизору, он бы увидел во всех подробностях, как Евгений стягивает с Ани трусики и толкает ее на кровать, как ее ноги оказываются у него на спине… Ну и все остальное он бы тоже увидел.

Секс с Женей неплох. Но если открыть занавески, он становится просто великолепным. "Ситуация, когда за нами может наблюдать кто угодно, придает азарта, делает игру более страстной, — объясняет Аня. — Меня возбуждает одна мысль о том, что люди смотрят — и ревнуют меня к партнеру".

Анна не одинока. Я тоже испытываю искушение показать себя. И мои подружки тоже. Да все мы. Твоя знакомая по занятиям йогой, выкладывающая в Instagram свое фото в позе верблюда (смотрите все, какой плоский животик!). Твоя девушка, будто случайно замершая на балконе курортного отеля в нижнем белье. Даже твоя тетушка из Одессы, каждое лето облекающая свои телеса во что-то прозрачное и потрескивающее… В каждой женщине дремлет эксгибиционист. И мы часто будим его, возможно, чаще, чем это позволяют приличия. Спасибо Men's Health за возможность объяснить, что нас толкает на игры с раздеванием. Объясняю.

1 ДЛЯ ТЕБЯ

Когда я была студенткой, у нас на трех соседок по общежитию была одна "боевая юбка" — сексуальное черное кожаное микромини, едва прикрывавшее бедра. В комплекте с глубоко декольтированной майкой эта юбка решала любые проблемы и приводила в оцепенение любых мужчин, вплоть до ветеранов Первой мировой. Нет, гулящими девками мы не были — боже упаси. Все дело в том, как отличаются мужская и женская сексуальность.

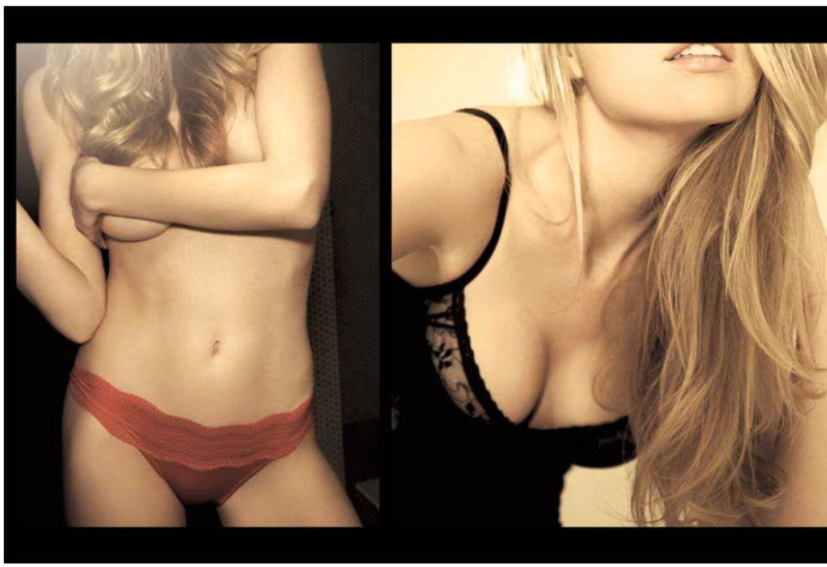
Американский когнитивный невролог Оги Огас для своей книги "Миллиард грешных мыслей" (A Billion Wicked Thoughts) проанализировал поведение в Интернете более чем 100 миллионов людей. Вот что он выяснил: мужские фантазии сосредоточены на физиологии и оргазме, а женские — на ощущениях типа "я желанна". А как пробудить желание в мужчине (для новичков скажу: "пробудить желание" и "немедленно отдаться" — разные вещи, и второе не всегда следует за первым)? Вряд ли парнишка станет красным и засопит, если я выскажу ему свое мнение о фильме "Географ глобус пропил". Проще надеть прозрачную блузку.

Возвращаясь мыслями к той нашей боевой юбке: ты утром определяешь, что надеть, ориентируясь в лучшем случае на погоду; мы же конструируем наряд в зависимости от того, какое влияние хотим сегодня оказывать на других людей. Представь, если бы ты каждый день мог выбирать себе бицепсы и трицепсы: на дискотеку нацепил те, что помощнее, на лекцию в универ — пожиже; в библиотеку снял мускулатуру вовсе. Пойми, как нам нравится это ощущение власти над вами. И то, как эту власть можно дозировать.

Следует сказать: в обратную сторону прием с обнажением не работает. Большинство из нас, прости, не фантазирует о том, как твоя мощная грудь прорывается из-под ткани на свет. Так что, дорогие культуристы, зря вы носите открытые майки с разрезом до пупа. Ваши рельефы нам безразличны. Мы реагируем на менее явные сигналы — на то, как ты общаешься с друзьями, или на твой запах. Или, в конце концов, на то, возбудила ли тебя та самая моя "боевая юбка".

ПОШУМИ

Не бойся стонать и кричать. Крики формата "Ты потрясающая!" просто не могут быть слишком громкими. Женщине важно чувствовать себя объектом страсти, а чем ярче ты демонстрируешь свое возбуждение и азарт, тем сильнее разогреется она.



2 ДЛЯ СЕБЯ

Парк, лето, обычный солнечный день. Толпа мужчин окружила группу женщин у велотренажеров. Кто-то свистит, кто-то кричит: “Раздевайся!” И на этот раз женщины делают ровно то, чего хотят мужчины: сбрасывают с себя одежду до лифчиков и обтягивающих шортиков. У кого-то — кубики на животе, но большинство демонстрируют складки и растяжки.

Это мероприятие Sports Bra Challenge, которое ежегодно проходит в Нью-Йорке под девизом “Уверенность через фитнес”. Я рассказываю о нем, чтобы проиллюстрировать такой тезис: опросы показывают, что 80–90% лиц женского пола страдают от неуверенности в себе. В основном это связано с претензиями к собственному телу. Однажды, утомившись париться, девушка идет в спортзал (начинает бегать, покупает домой гантели). После пары занятий ее вдруг переполняют эндорфины. Появляются незнакомое чувство гордости за себя и мысль щегольнуть своей динамикой в соцсетях.

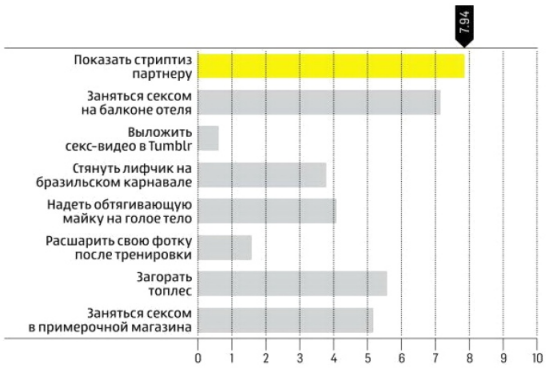
В большинстве случаев выложенное в какой-нибудь Facebook тело еще далеко от идеального. Или наоборот — динамика зашла слишком далеко. Загляни в группу “Да, она приседает” (Yeah, She Squats) на FB, созданную энтузиастками, чтобы “дать женщинам возможность блеснуть задницей, заработанной трудом и потом”. Там ты во множестве встретишь узловатые от мышц руки, чугунные задницы и кубики на нечеловеческих животах. Это не выглядит сексуально, да и при чем тут секс — мы тут раздеваемся для себя (в конце концов, исследователи уже установили, что эксгибиционизм такого рода в соцсетях помогает не бросить тренировки на полпути).

Мы принимаем лайки и комплименты, но это не то, зачем мы здесь. Возьмем для примера Лору (30 лет), которая интенсивно постит в Instagram свои фото в танце на шесте под ником lovepeacepole. Лора снисходительно объясняет: “Когда можешь похвастаться тем, что умеет твое тело, а не только тем, как оно выглядит, — это раскрепощает и дает свободу. Раньше я была застенчивой — больше нет”. А ее экипировка? Часто на ней только нижнее белье: “Я не думаю об этом как об откровенном приглашении к сексу — просто так удобнее”.

Хотя признаюсь честно: некоторые девушки из группы “Да, она поднимает штангу лежа” (Yeah, She Benches) выглядят пугающе. Нельзя так увлекаться.

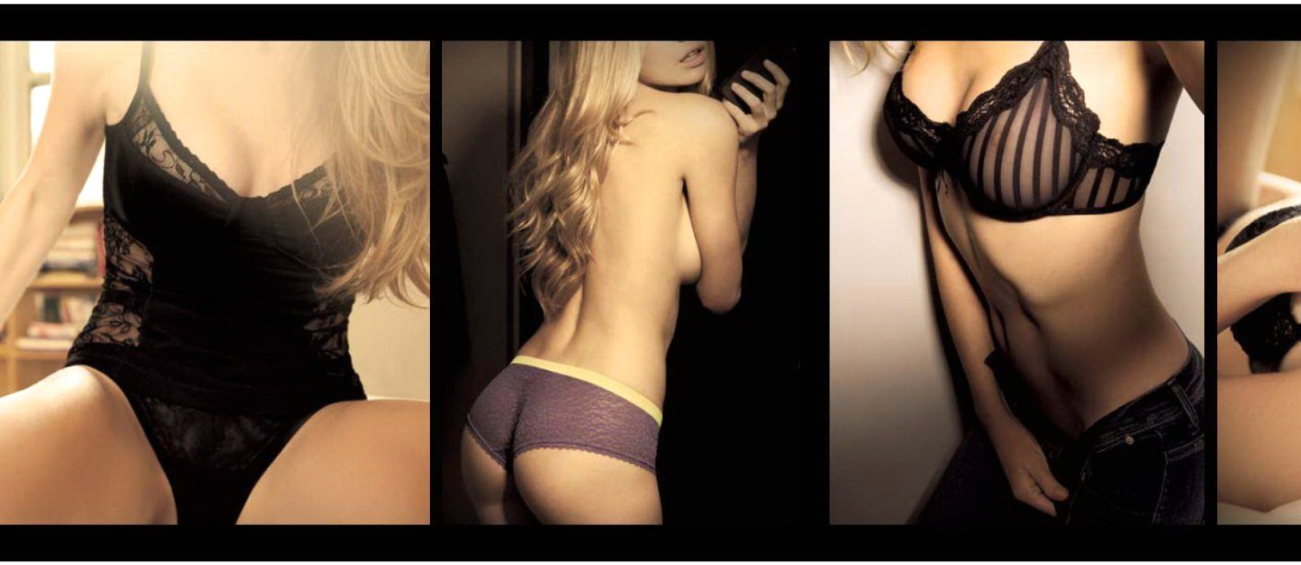
ТЕЛО ПРОСИТСЯ НАРУЖУ

Мы спросили у 500 женщин, когда и где они готовы были бы обнажиться


7,94
Показать стриптиз партнеру
Заняться сексом на балконе отеля
Выложить секс-видео в Tumblr
Стянуть лифчик на бразильском карнавале
Надеть обтягивающую майку на голое тело
Расшарить свою фотку после тренировки
Загорать топлес
Заняться сексом в примерочной магазина
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

НЕ ЖАЛЕЙ ПОХВАЛ

Девушка не променяет тебя на штангу, если ты при любом удобном (да и неудобном) случае будешь хвалить ее тело. Что ты на самом деле думаешь про все эти складочки — не так уж и важно. Важно, что в постели она вдруг станет раскованной и отзывчивой.



3 ДЛЯ НЕЕ

Когда Галя (27 лет) одевается на пятничную вечеринку, она больше думает о своих подружках, чем о своем парне. “Если девчонки скажут, что я выгляжу круто, я буду точно знать, что это правда”, — объясняет она. Исследователи из Университета Небраски (США) и вовсе установили, что женщины смотрят на других женщин точно так же, как это делают мужчины. То есть изучающим взглядом. Например, участницы исследования, просматривая под взором ученых фотки анонимных студенток, задерживали взгляд на грудях этих девушек ровно столько же времени, сколько и мужчины.

Группа голых женщин — вообще интересный предмет для научного исследования. Среди себе подобных существу слабого пола проще раздеться (что понятно), проще показать свои недостатки, принять утешительные комплименты... Возникает мерцающее чувство солидарности и взаимной поддержки. Все это невероятно поднимает самооценку и делает нас более смелыми в общении с мужчинами.

Взять, к примеру, случай, когда я восстановила отношения со своим бывшим. Я давно хотела этого, и мы даже встречались, но ни к чему это не приводило. Но тут я записалась на занятия Zumba — ты не слышал, а это модное сейчас направление танцевального фитнеса. На тренировках не было ни одного мужика, мы с девочками занимались в трусах-лифчиках. Мы отмечали успехи и хвалили друг друга (или наполнялись самоуверенностью от того, что другие участницы тренировки выглядят еще хуже, чем мы). А тут еще эндорфины от физических нагрузок... В общем, очередное “а давай выпьем где-нить кофейку” с бывшим перешло в потребление коктейлей, потом я обнаружила, что мы занимаемся сексом у него в машине. Когда мы добрались до квартиры, я сразу же оседлала его, не заботясь о том, что свет включен, а шторы подняты. Мне нравилось чувствовать его взгляд, блуждающий по груди и бедрам.

“Ух ты, — сказал он позже, переводя дыхание. — Раньше ты всегда боролась со светом и пряталась под покрывалом. Что случилось?”

Я пожала плечами и вытянулась перед ним во всей красе: “Думаю, ты наконец увидел настоящую меня”.

ВАЖНЫ ДЕТАЛИ

Чаще всего бывает так: женщина в целом недовольна своей внешностью, но как минимум одна комплектующая (волосы, губы, бедра) вызывает у нее законную гордость. Пойми, что любит в себе твоя подруга, и усердно нахваливай эту деталь.

ТАРИФ “ДОГОЛА”

Когда Кира (29 лет) купила айфон, она первым делом заскочила в ванную и сделала с помощью зеркала несколько “голых” селфи (ну а кто так не делал?). И тут же пожалела об этом: “Я не худышка, и меня это всегда смущает. В спортзале я впадаю в ступор, если замечаю, что мои ноги толще, чем у девушки на соседнем тренажере”. Но Кира упорно снимала еще и еще; она нашла выгодные ракурсы, поняла важность правильного освещения; и вот однажды она сделала такое аппетитное селфи (раскинувшись на простынях, слегка прикрывшись полотенцем), что отважилась выложить его в соцсеть. Вуаля!

Эффект, который произвели ворвавшиеся на рынок камерофоны и соцсети, очевиден. Цифровая фотография позволяет сделать бесконечное число снимков ради одного удачного; инструменты редактирования помогают “притушить” недостатки. Исследователи Корнелльского университета обнаружили, что, когда люди смотрят на свой профиль в Facebook, их самооценка растет в большей степени, чем когда они просто пялятся в зеркало. А все потому что люди выкладывают в соцсети свои лучшие фото. Психологи называют это “селективной самопрезентацией”. К тому же запостить рискованную фотку в Интернете — это обезличенное действие, это сделать проще, чем показать себя перед живой аудиторией.

Наши телефоны и аккаунты позволяют нам демонстрировать лучшие версии нас самих. А этого достаточно, чтобы пробудить эксгибициониста почти в каждом. ■

СКОЛЬКО УДАРОВ В ДЕНЬ ДЕЛАЕТ МОЕ СЕРДЦЕ?

ЗДОРОВО ЛИ ТВОЕ СЕРДЦЕ?

КАК ХОРОШО ТЫ ЗНАКОМ С ЭТИМ ПУЧКОМ МУСКУЛОВ РАЗМЕРОМ С КУЛАК, КОТОРЫЙ РВЕТСЯ НАРУЖУ ИЗ ТВОЕЙ ГРУДИ? УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ХОЛИТЬ И ЛЕЛЕЯТЬ ЕГО? В КУРСЕ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕМУ НУЖНО? ОТ ОТВЕТОВ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ЗАВИСИТ, СКОЛЬКО ТЫ ПРОЖИВЕШЬ.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

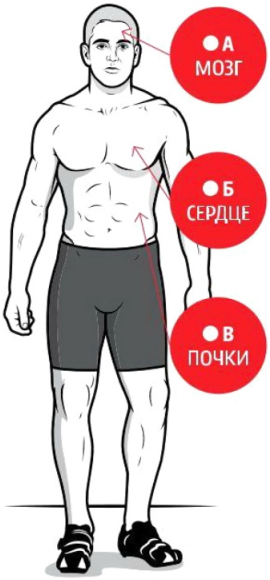
01 \ Стейк: друг или враг твоему сердцу?

А. Красное мясо не настолько вредно, как думали раньше. Даже наоборот: по данным American Journal of Clinical Nutrition, постная говядина на самом деле помогает понизить уровень холестерина в крови. К тому же она — отличный источник селена и железа, которые повышают иммунитет. Впрочем, есть мясо на завтрак, обед и ужин тоже не стоит — во всем хороша умеренность.

02 \ "Разбитое сердце" — это всего лишь красивая метафора?

А. По данным журнала Circulation, гормоны стресса, которые переполняют кровь, когда ты рвешь отношения, в буквальном смысле — физически — ранят твое сердце. Ешь спаржу: содержащаяся в ней соль фолиевой кислоты поднимает настроение.

03 \ На снабжение какого органа требуется больше всего крови?



В. 5% — сердцу, 15–20% — мозгу. В почки отправляется аж 22% кровяного потока.

04 \ Если у тебя есть и телевизор, и автомобиль, то вероятность инфаркта миокарда для тебя увеличивается на...

А 10% Б 34% В 27%

В. Ты не ходишь пешком и вечера проводишь у голубого экрана? Твои шансы на инфаркт возрастают на 27%. К такому выводу пришли авторы исследования, которое опубликовано в European Heart Journal. Борись с ленью и гиподинамией так: попробуй добираться на работу своим ходом (летом, например, на велосипеде), а перед телевизором хотя бы гантели покачай.

05 \ Какой завтрак полезнее для твоего сердца?

А Яичница, шампиньоны, бекон, чай

Б Тосты с джемом и кофе

В Хлопья из отрубей с соком

В. Две порции богатых клетчаткой хлопьев в день сокращают риск сердечных болезней на 20%, говорится в исследовании, опубликованном в American Journal of Clinical Nutrition. А ученые из Университета Скрэнтона (США) еще и установили, что пол-литра клюквенного сока в день снижают риск инфаркта на 40%. Только не пей его залпом, раздели на три порции в течение дня.

06 \ Разрушают ли твое сердце фильмы ужасов?

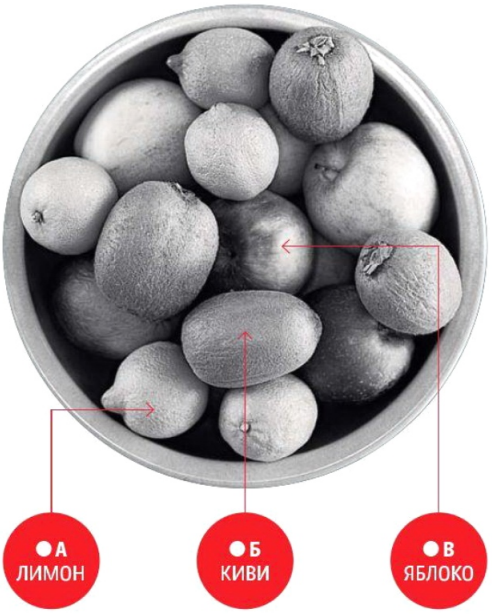
Б. По данным Гарвардского университета, умеренный просмотр фильмов ужасов на самом деле полезен для сердца. Когда резкий испуг сбивает сердечный ритм, он не вредит тебе, а выполняет роль кнопки "ресет" для сердечно-сосудистой системы (ССС). А человеку, как и компьютеру, перезагрузка крайне важна для нормальной работы.

07 \ На сколько снижает риск инфаркта всего одна таблетка аспирина в день?

А 13% Б 28% В НИ НА СКОЛЬКО, ЭТО ВСЕ БАЙКИ

Б. Ученые из Университета Северной Каролины (США) обнаружили, что одна таблетка аспирина в день снижает риск сердечного приступа на 28%. Лучше всего принимать ее перед сном, в самой маленькой дозировке.

08 \
Какой фрукт полезнее для твоего сердца?



В. Всего одно яблоко в день снижает уровень плохого холестерина в крови на 40%. Этот плод также богат растворимой клетчаткой, которая очищает стенки твоих артерий от холестериновых бляшек.

09 \
Вреден ли твоей сердечной мышце разнузданный секс 2 раза в неделю?

- ○ **А** Вреден
- ○ **Б** Полезен
- ○ **В** Секс не имеет к сердцу никакого отношения

Б. Секс 2 раза в неделю и чаще уменьшает риск заработать инфаркт миокарда в 2 раза. К такому выводу пришли ученые Исследовательского института Новой Англии (США). И дело не только в том, что секс — это еще и кардио. Половой акт отлично снимает стресс.

12 \
Приступ смеха защищает твое сердце на...

- ○ **А** 10 минут
- ○ **Б** 20 минут
- ○ **В** 45 минут

В. Смех в течение 1 мин. защищает твое сердце на 45 мин., как сообщают ученые из Университета Мэриленд (США). Главное, смейся, когда происходит действительно что-то смешное. Смех без причины — признак дурачины.

10 \
В какое время года наиболее вероятен инфаркт?

○ **А** Весной

○ **Б** Летом

○ **В** Осенью

○ **Г** Зимой

Г. Зимой. А самые рискованные дни — новогодние каникулы. К морозу и сухому воздуху (а это сами по себе факторы риска) в праздники присоединяются алкоголь и переедание — и привет.

11 \
Если всю энергию, которую вырабатывает твое сердце за день, направить на колеса большегрузного автомобиля — сколько проедет эта фура?

● **А** 32 км ● **Б** 16 км ● **В** 80 км

А. Каждый день твое сердце вырабатывает такое количество энергии, которого хватит грузовику на 32 км. А усилий, которые предпринимает твоя главная мышца за всю свою жизнь, фуре хватило бы на дорогу от Земли до Луны и обратно.

13 \
Кофе ускоряет сердцебиение, но полезно ли это или вредно?

А. Те, кто регулярно пьет кофе, на 18% реже попадает в больницу из-за нарушений сердечного ритма, говорят данные исследовательского подразделения компании Kaiser. Чтобы добиться именно такого эффекта, надо пить по 4 чашки в день. Но не больше!

14 \ Слишком много соли — вредно. Правда или миф?

А. Не тянись за солонкой. Вот показательный подсчет: если все земляне сократят потребление соли на 40%, то в следующие 10 лет будет сохранено более полумиллиона жизней. Читай информацию на упаковках в магазине: 1,5 г соли на 100 г продукта — это много, а 0,3 г — мало, то есть как раз.

15 \ Сколько ударов в день делает твое сердце?

○ **А** 10 000

○ **Б** 100 000

○ **В** 150 000

Б. В среднем сердце делает 100 000 ударов в день. Это значит, что за день оно проталкивает 7570 л богатой кислородом крови через 96 000 км сосудов. Неплохо для мышцы размером с кулак.

16 \ Бокал какого вина лучше для твоего сердца — красного или белого?

А И Б. Шабли нравится больше, чем мукузани? Смело пей то, что нравится. По данным исследования, опубликованным в Journal of Agricultural and Food Chemistry, белое вино защищает твое сердце почти так же хорошо, как красное.

17 \ Что будет с сердцем, если пить алкоголь по чуть-чуть, но часто — 4 раза в неделю?

○ **А** Ты его повредишь

○ **Б** Сердцу все равно

○ **В** Ты его укрепишь

В. Согласно исследованию, проведенному учеными Гарвардского университета, те, кто пьет часто, но помалу (4–14 стандартных порций алкоголя, равномерно распределенных по 4 дням в неделю), рискует своей ССС на 50% меньше, чем те, кто не пьет вообще. Алкоголь разжижает кровь, снимает стресс и повышает уровень полезного холестерина в крови. Но как и в случае с красным мясом — не увлекайся!

18 \ Одна получасовая силовая тренировка в неделю снижает риск заболеваний ССС на:

○ **А** 23% ○ **Б** 10% ○ **В** 50%

А. Но поднятие тяжестей — не единственное упражнение, которое оказывает оздоровительное воздействие на твое сердце. Прогулки по полчаса в день снижают тот же риск на 18%.

19 \ Какой прием пищи важнее всего для здоровья сердечно-сосудистой системы?

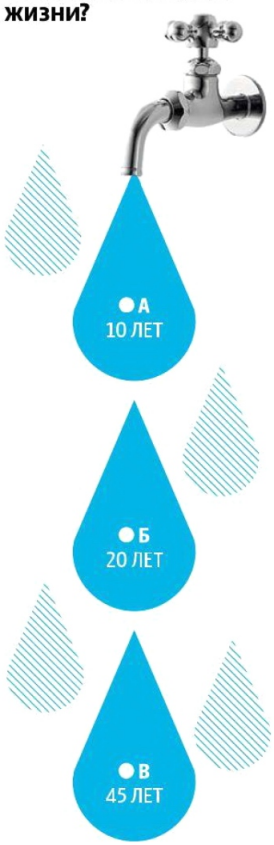
А. Если ходить на работу на пустой желудок, то риск инфаркта возрастает на 27%, согласно исследованию, опубликованному в журнале Circulation. Еще выше эта вероятность у тех, кто не завтракает по той причине, что не голоден: он наелся, сделав несколько подходов к холодильнику в течение ночи. Такое питание приводит к изменению обмена веществ, из-за которого развивается ишемия сердца, а от ишемии, как известно, и до инфаркта недалеко.

20 \ Какое упражнение из перечисленных лучше для твоего сердца?

○ **А** Гребля ○ **Б** Бег ○ **В** Жим лежа

А. Жим лежа — отличное упражнение, но для сердца полезнее любое кардио. Лучший ответ — гребля; ты задействуешь максимум мышц, а значит, твое сердце прокачивает больше крови, чем во время бега.

21 \ Сколько должен оставаться открытым кран на твоей кухне, чтобы через него утекло столько же воды, сколько крови прокачивает сердце человека в течение жизни?



В. Этот кран должен быть открыт в течение 45 лет.

22 \ Все знают, что надо пить много воды. А если конкретно: на какой процент снижается вероятность заболеваний ССС, если ты принимаешь достаточное количество жидкости?

○ А 54% ○ Б 16% ○ В 30%

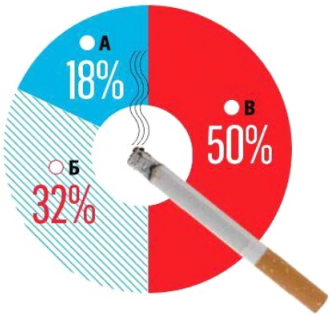
А. Те, кто пьет в день 5 стаканов воды или больше, вдвое реже страдает нарушениями работы сердца. Жидкость, например, "вымывает" из организма плохой холестерин (сам процесс выглядит немного сложнее, но принцип мы передаем верно).

23 \ Прививка от гриппа защищает тебя от гриппа. Но говорят, вакцина наносит удар по сердцу?

- **А** Чистая правда
- **Б** Наоборот, снижает риск заболеваний ССС на 20%
- **В** Никак не влияет

Б. Исследование, опубликованное в New England Journal of Medicine, показало: у мужчин, которые регулярно делают прививки от гриппа, риск инфаркта меньше, чем у тех, кто избегает вакцины. Без прививок ты чаще болеешь гриппом, а вирус всегда ослабляет твой иммунитет, и выходит, твое сердце чаще попадает под удар.

24 \ На сколько повышает риск заболевания сердца пассивное курение?



В. По данным исследования, опубликованного в International Journal of Environmental Research and Public Health, у мужчин, вдыхавших чужой сигаретный дым в течение получаса 3 раза в неделю, на 50% повышается риск сердечных заболеваний. В общем, хорошо, что в ресторанах запретили курить.

25 \ Какой самый быстрый способ понизить свое давление до нормального уровня?

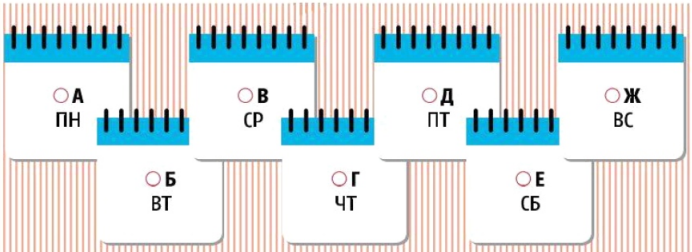
○ **А** Принять аспирин

○ **Б** Взять кого-нибудь за руку

○ **В** Выпить чашку чая

Б. Как обнаружили ученые из Университета Северной Каролины, прикосновение к коже другого человека — это все, что нужно, чтобы предотвратить скачки давления. Хорошие новости: чем больше площадь контакта, тем лучше.

26 \ В какой день недели наиболее вероятен сердечный приступ?



А. У мужчин риск сердечного приступа на 20% выше в понедельник, чем в остальные дни недели, сообщается в исследовании, опубликованном в European Journal of Epidemiology. Догадайся, почему так?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: BELGISM

СЧЕТ, ПОЖАЛУЙСТА

Каждый правильный ответ = 1 балл

0–10

УЧИ МАТЧАСТЬ

Мы не утверждаем, что с такими знаниями тебе пора бронировать место на кладбище — возможно, ты просто молод и пока не задумываешься о здоровье. Но беречь сердце надо смолоду, чтобы оно радовало тебя ровным пульсом и мощным напором в сосудах даже тогда, когда ты будешь с трудом различать предметы при дневном свете и хранить зубы в стакане на тумбочке. Кстати, про зубы и сердце. Купи себе жидкость для ополаскивания полости рта: пользуйся ею после того, как почистишь зубы, и ты избавишься даже от тех бактерий, которые не испугались зубной щетки. Это важно, ведь эти микроорганизмы вызывают воспалительные процессы как у тебя в пасти, так и в тканях сердечной мышцы.

11–20

РАЗВИВАЙ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Ты вроде немало знаешь про здоровье сердца, но пока не научился защищать себя самостоятельно от заболеваний ССС. Например, скажи, полезно ли ездить на работу на велосипеде? Правильный ответ: решение зависит от того, по каким местам пролегает твой маршрут. В сельской местности однозначно стоит крутить педали, а вот в мегаполисах ситуация сложнее. Мужчины, которые регулярно катаются на велике вдоль крупных оживленных автострад, рискуют инфарктом больше, чем те, кто ездит на метро.

20+

РАДУЙСЯ, ЗДОРОВЯК

Ты, наверное, или кардиолог, или постоянный читатель Men's Health. А может, кардиолог, постоянно читающий Men's Health. Отпразднуй свой высокий балл, взяв отгул: по данным ученых из Университета Нью-Йорка, всего один день отсутствия на работе снижает риск инфаркта на 30%, так как ты получаешь возможность наконец-то качественно отдохнуть от стресса. ■

Men'sHealth

ТЕЛЕФОН ПОДПИСКИ: 390-58-66

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ НА ГОД И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

1. Оплати онлайн на сайте menshealth.com.ua/podpiska

2. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01054, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanoma.com.ua

Получатель платежа: ООО "Издательские Инициативы"
Назначение платежа: подписка на журнал "Men's Health Украина"
Р/с 26003003057500 в ПАО "ИНГ Банк Украина"
МФО 300539, ЕГРПОУ 32985500

ФИО .....

Индекс .....Область .....

Город .....

Дом.....Квартира.....Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях. *Скидка от розничной цены печатного издания.

Подпись .....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **СТАНДАРТ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	174,00 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	278,40 грн.**

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **МИНИ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	111,00 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	177,60 грн.**

**Цены действительны только на территории Украины. В стоимость редакционной подписки включена стоимость почтовой доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине. При получении заявки и оплаты до 01 числа доставка журналов осуществляется со следующего месяца.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ

WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"

- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

Импульс №3

ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ ФАКТА В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

14

ФИЛЬМОВ О ГЕРАКЛЕ БЫЛО СНЯТО С 1933-ГО ПО 2014 ГОД. КАК НАДО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОДОЙТИ ДЛЯ ГЛАВНОЙ РОЛИ В СЛЕДУЮЩЕЙ КИНОЛЕНТЕ О ПРИКЛЮЧЕНИЯХ ЭТОГО МИФИЧЕСКОГО ГЕРОЯ, ЧИТАЙ НА СТР. 48

100

ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ — СТОИМОСТЬ САМОЙ ДОРОГОЙ В МИРЕ РЕСТОРАННОЙ ПИЦЦЫ. ОТВЕДАТЬ ЭТОТ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ШЕДЕВР С БЕЛЫМИ ИТАЛЬЯНСКИМИ ТРЮФЕЛЯМИ МОЖНО В ОДНОМ ИЗ ЛОНДОНСКИХ РЕСТОРАНОВ ГОРДОНА РАМЗИ. ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ОСВОИТЬ МАСТЕРСТВО ПИЦЦАЙОЛО — ИДИ НА СТР. 52

НА СТОЛЬКО СНИЗИТСЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ГОРЛА В БЛИЖАЙШИЕ 20 ЛЕТ У ЧЕЛОВЕКА, ЕЖЕДНЕВНО ПРИНИМАЮЩЕГО ОДНУ ТАБЛЕТКУ АСПИРИНА. КАК АСПИРИН МОЖЕТ СБЕРЕЧЬ ТВОЕ СЕРДЦЕ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 66

$20

СТОИТ БИЛЕТ НА АТТРАКЦИОН "ГОЛЫЕ И НАПУГАННЫЕ" В ПАРКЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ SHOCKTOBERFEST В ПЕНСИЛЬВАНИИ (США): ПОСЕТИТЕЛИ В ОДНОМ НИЖНЕМ БЕЛЬЕ БРОДЯТ ПО ДОМУ С ПРИВИДЕНИЯМИ. ПОЧЕМУ МНОГИМ ДЕВУШКАМ ЭТА ЗАТЕЯ ПРИДЕТСЯ ПО ДУШЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 60

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ИДЕАЛЬНОСТЬ НЕ СКРОЕШЬ

ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА — МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ? ПОКА ЖЕНЩИНЫ ИСКАЛИ ИДЕАЛЬНОГО МУЖЧИНУ, А МУЖЧИНЫ СТРЕМИЛИСЬ МИФИЧЕСКОМУ ИДЕАЛУ СООТВЕТСТВОВАТЬ, КАЖДЫЙ ПО-СВОЕМУ, GUERLAIN РЕШИЛ ПРОБЛЕМУ С ИСТИННО ФРАНЦУЗСКОЙ ЭЛЕГАНТНОСТЬЮ.

Так существует ли идеальный мужчина?
И да, и нет. Идеальный мужчина из плоти и крови в чем-то сродни йети — все о нем слышали, многие в него верят, некоторые его ищут, но никаких неопровержимых доказательств его существования никто не встречал. Каким образом идеальному мужчине удается сохранять такую неуловимость на протяжении стольких веков, если он действительно существует? Ведь он же не Неуловимый Джо, которого никто не ищет, — напротив, тысячи и тысячи лучших представительниц прекрасного пола ежедневно и ежечасно расставляют на него самые изысканные капканы, кружевные и шелковые, с коварными приманками из соблазнительных округлостей и розовых припухлостей. Но капканы срабатывают вхолостую или ржавеют в забвении. Осмелимся предположить, что происходит это не потому, что прелестные охотницы недостаточно овладели секретами охотничьего мастерства, а потому что предмет их поиска — лишь плод коллективной фантазии. Миф.

Но если речь идет о мужском парфюме L'Homme Ideal от Guerlain, то он, несомненно, существует! И более того, объединяет в себе все качества, приписываемые своему alter ego из плоти и крови, и даже способен наделить ими того мужчину, который захочет стать идеальным — не для всех женщин, но как минимум для тех, которые окажутся на орбите его обаяния. Опыт пяти поколений парфюмеров Guerlain позволил создать уникальный аромат — аромат Идеального Мужчины. Более того, Guerlain создал целую парфюмерную линию с этим ароматом, чтобы ни одна фальшивая нота не разрушила идеальный ореол L'Homme Ideal.

Для создателей L'Homme Ideal идеальный мужчина сочетает в себе три качества — живой ум, привлекательную внешность и силу духа и тела. Именно такая комбинация заложена в аромате, и именно в такой последовательности он раскрывается. Яркая, свежая верхняя нота с цитрусом, цветами апельсина и розмарином привлекает внимание, словно сияние разума. Чувственная миндально-ванильная нота сердца с оттенками бобов тонка покоряет искренней теплотой без лишней приторности — так женщина начинает по-новому открывать для себя внешность человека, чей острый ум не оставил ее равнодушной. Припечатывает впечатление мужественная древесно-кожаная базовая нота, настоянная на кедре и индийском ветивере.

Мужественный, современный, идеальный, L'Homme Ideal от Guerlain — идеал никогда еще не был так близко. ■

АДРЕНАЛИН НАДО?

МЫ ПОПРОСИЛИ ЗНАМЕНИТЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ И ЭКСТРЕМАЛОВ РАССКАЗАТЬ О САМОМ ЯРКОМ ВПЕЧАТЛЕНИИ, КОТОРОЕ ОНИ ПОЛУЧИЛИ В СВОЕЙ ЭКСПЕДИЦИОННОЙ ЖИЗНИ. ДУМАЕШЬ, ОНИ В ОТВЕТ НАКИДАЛИ НАМ ИСТОРИЙ О КРАСИВЫХ ВОДОПАДАХ В ОБРАМЛЕНИИ ЗЕЛЕНЫХ ПАЛЬМ? КАК БЫ НЕ ТАК!

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

М

Мы всегда подозревали, что голова (и нервы) у путешественников устроена немного не так, как у офисного планктона. Что им не сидится дома? Чем промерзшая палатка и концентраты на ужин лучше турецкого all inclusive? Или вот новый вопрос: почему все представленные в этой статье экстремалы не сговариваясь самым ярким моментом в своей жизни определили тот, когда они были в шаге от смерти? "Сильные эмоции" и "ощущение победы над собой" — должно быть, вот ответ на этот вопрос. Если ты тоже ощущаешь себя адреналиновым наркоманом, читай статью внимательно. Мы разобрались, как ты сможешь пройти те же испытания, что и наши герои.

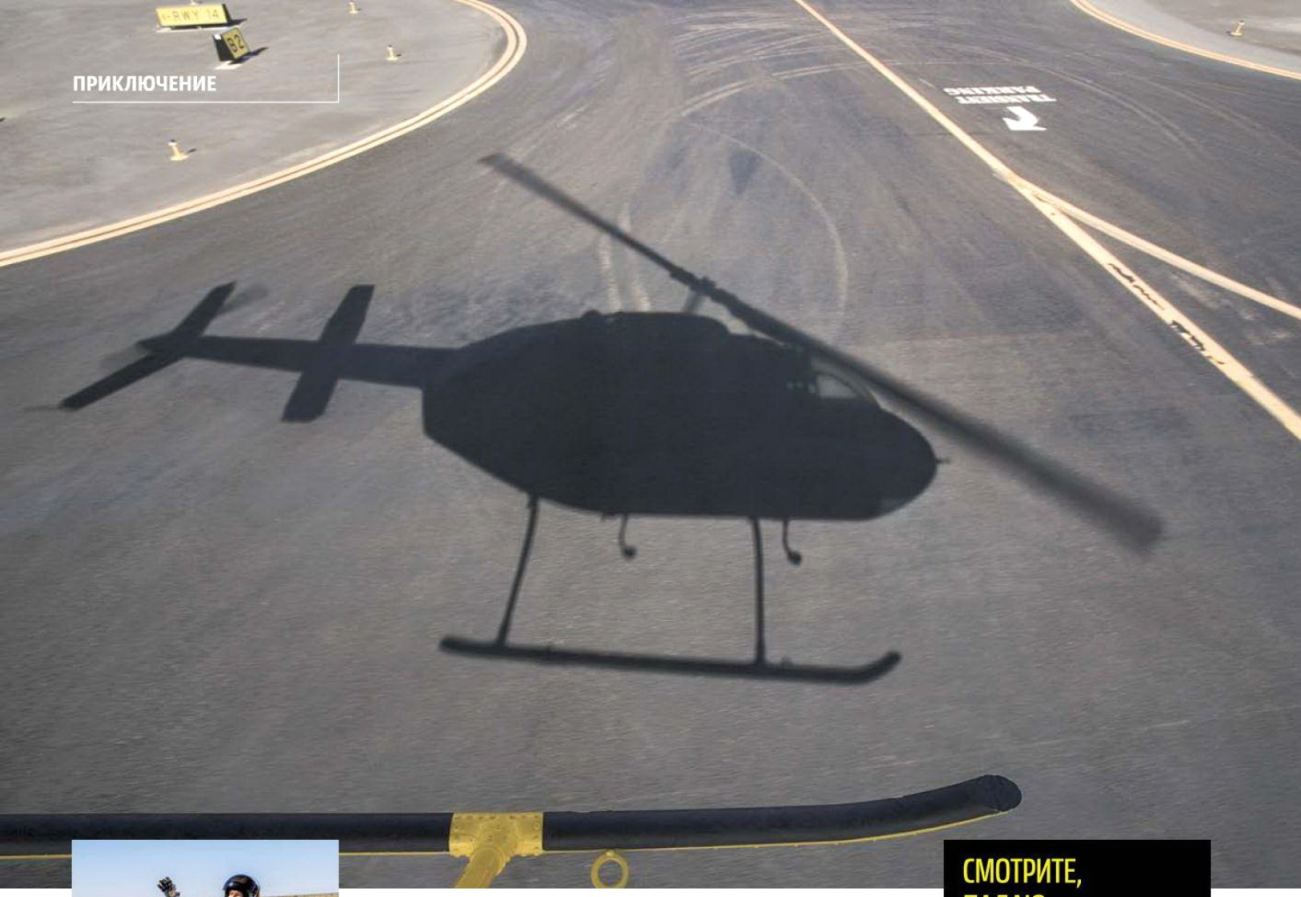
МАЙК ЛИБЕКИ
41 год, США

ГДЕ БЫЛ
Скалолаз и путешественник, Либеки совершил уже более 40 экспедиций, половину из которых он провел в одиночку. Первым в одиночку покорил вершины Windmill Spire и Dragon Ridge (Антарктида), Shipton's Arch (Китай). Самая знаменитая соло-экспедиция Либеки — 80-дневное путешествие по Земле Королевы Мод в Антарктике в 2005 году.

▲ Скалолаз Майк Либеки принципиально путешествует в одиночку

МОМЕНТ
"Я знаю, некоторые всегда ждут лета, хотят, чтобы было тепло. Для них холод — как враг. Я совсем другой. Я помню, как в октябре 2005 года оказался в первый раз в Антарктиде. Я висел на полукилометровой высоте на скале, вокруг ледяные пики, обжигающий мороз пробирался под куртку. И я понял в тот момент — вот это мое. Люблю то, с чем сталкиваюсь в приполярных областях: айсберги, китов, моржей, медведей, ветер, который может смять палатку и разметать вещи по сторонам. Я возвращался в Арктику и Антарктику много раз и скоро, вероятно, снова поеду куда-нибудь туда. Не стоит ждать ни секунды, если что-то задумал. Помню, в детстве часто спрашивал бабушку: "А сколько сейчас времени, ба?" И она неизменно отвечала: "Сейчас самое время действовать!" И я всегда стараюсь действовать. Вот сейчас, когда пишу вам ответы на вопросы, возвращаюсь из своей восьмой экспедиции по Гренландии. Холодно ли мне там было? Еще как!

ТВОЙ ХОД
Круизы в Антарктиду предлагают несколько операторов, выбирай по датам и условиям. Как правило, судно стартует из аргентинского города Ушуайя (как ты понимаешь, туда из Украины еще нужно добраться). Стандартная программа — неделю плывешь, лавируя между айсбергов, по пути встречаешь китов и морских леопардов. Четыре дня проводишь у берегов Антарктического полуострова (это самая северная часть материка) — катаешься на лодках по сверкающим фьордам, знакомишься с пингвинами, возможно, посещаешь бывшую британскую арктическую станцию на острове Винке — сейчас здесь устроен музей, в подробностях восстанавливающий быт исследователей полувековой давности. Кстати, имей в виду: некоторые туры предусматривают ночевку в палатках на шестом континенте. Самый дешевый вариант путешествия — от $8000 за 11 дней (в четырехместной каюте, 12 кв. м с удобствами). Правда, любимое Майком Либеки одиночество тебе не светит — в такие круизы набирают группы по сто и более человек.



ФЕЛИКС БАУМГАРТНЕР
45 лет, Австрия

ГДЕ БЫЛ

Как правило, устанавливал рекорды в воздухе. Например, в 1999 году совершил самый низкий прыжок в истории бейсджампинга — сиганув с руки статуи Христа-Искупителя (29 м) в Рио-де-Жанейро. В 2003-м перелетел через пролив Ла-Манш с помощью крыла из углеродного волокна. В 2012 году прыгнул с парашютом с высоты почти 39 км.

МОМЕНТ

"Свои самые сильные эмоции я пережил не тогда, когда прыгал из стратосферы, а когда еще в молодости, отучившись положенное количество часов с инструктором, впервые управлял вертолетом в одиночку. Наверное, тебе будет странно услышать такое от парня, который регулярно прыгает с парашютом, но именно в кабине вертолета я наконец испытал настоящее чувство полета. Плюс меня буквально затопило адреналином во время взлета и эндорфинами — когда успешно приземлился. Короче, после своего первого самостоятельного полета я почувствовал полное удовлетворение собой и жизнью. Думаю, примерно такие же ощущения есть у всех начинающих летчиков".

ТВОЙ ХОД

Получить права на управление вертолетом можно, но придется немало постараться. Тебя ждут не менее ста часов теории (может, и больше — зависит от конкретной летной школы), изучение таких, например, дисциплин, как "конструкция двигателя", "практическая аэродинамика" или "авиационная метеорология". А еще обязательная практика на вертолете (часто используют Robinson R44). Позже надо будет сдать экзамен и только тогда — ура! — получить свидетельство "пилота-любителя" в Госавиаслужбе Украины. Все твое обучение вместе с оформлением документов обойдется… дорого. Одна только летная подготовка (48 часов) — 7800 грн./час.

СМОТРИТЕ, ПАДАЮ

Если вертолетных уроков тебе мало и ты хочешь почувствовать, что ощущает Баумгартнер в момент свободного падения, предлагаем тебе попробовать затяжной прыжок с высоты в 9 км (High Altitude Low Opening, сокращенно — HALO). Более двух минут и 7 км свободного падения (парашют раскроется только в 2 км от земли), скорость падения до 400 км/ч — это самый, пожалуй, экстремальный вариант парашютного спорта. Чтобы получить незабываемый опыт, нужно долететь до города Мемфис в США, где на базе West Tennessee Skydiving Center и устраивают эти прыжки (связаться с организаторами ты можешь на halojumper.com). Если ты уже имеешь сертификат парашютиста, то прыжок обойдется в сумму около $270. В том случае, если ты новичок, из самолета придется падать в связке с инструктором (тогда сумма услуги вырастет до $2700).

ФОТО: RED BULL, ОЛЕГ КАРАДЖА, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

ЙОХАН НИЛЬСОН
44 года, Швеция

ГДЕ БЫЛ

Покорил высочайшие вершины планеты (Эверест, Эльбрус, Аконкагуа, Мак-Кинли). В 1996 году сплавился на каяке от Швеции до Африки, преодолев 6500 км за 180 дней. В 2011-м от Северного полюса добрался до Южного, используя лишь природную энергию (ветер, течения) и полагаясь на свои собственные силы.

МОМЕНТ

"Что бы такое вспомнить для вас? Ну, однажды я вернулся из путешествия со сломанным ребром, с синяками по всему телу, отмороженным носом и десятью пальцами... Да, еще я почти не чувствовал ног. Такие вещи, конечно, запоминаются. Но почему-то чаще всего я думаю про тот момент в мае 2007 года, когда я решил в одиночку покорить самую высокую гору планеты — Эверест. Помню, я тогда прошел почти половину пути к вершине, когда понял вдруг, что сильно вымотался и мне очень страшно. Больше всего несчастных случаев происходит во время спуска — это все знают. А я жутко устал и замерз, еще когда только поднимался наверх. Но мне помогла мысль, которую я твердил себе без остановки: то, что я могу или не могу, решаю только я. В итоге я все же поднялся на Эверест и потом спустился живым. Думаю сейчас, почему мне это все же удалось? Был ли я в хорошей физической форме? Да нет, я не спортсмен. Может быть, у меня есть талант альпиниста? Ерунда. Ответ другой: я выкарабкался на психологической подготовке. Как я люблю говорить, "выиграть нужно еще до начала" — как настроился, так и получится. И сейчас, когда мне случается оказаться перед сложной задачей, я знаю, что могу все.

▼ Горная болезнь, которая подстерегает альпинистов на высоте, может убить человека за считаные дни

ТВОЙ ХОД

За все на свете нужно платить, даже за подвиг. Стоимость восхождения на самую высокую гору планеты сильно зависит от твоей подготовки, но экспедиция даже в составе коммерческой группы обойдется тебе не меньше чем в $18000. За эти деньги организатор восхождения (обычно это непальская турфирма) доставит тебя и твои вещи от Катманду до базового лагеря на Джомолунгме (5200 м). Он также предоставит оборудование и проводников-шерпов, которые будут провешивать перила, протаптывать дорогу, готовить еду, обустраивать лагеря, и уладит все формальности. Некоторое время ты будешь подниматься из лагеря чуть выше в гору, ночевать в палатках, а потом снова спускаться. Лихо в один день забраться на высоту в 8848 м нельзя — свалит горная болезнь. На вершину ты попадешь в лучшем случае через месяц после прибытия в Непал. Важная деталь: если ты решишься на индивидуальное восхождение (без других туристов, но все же в сопровождении шерпов), расходы на подвиг могут вырасти вдвое. ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

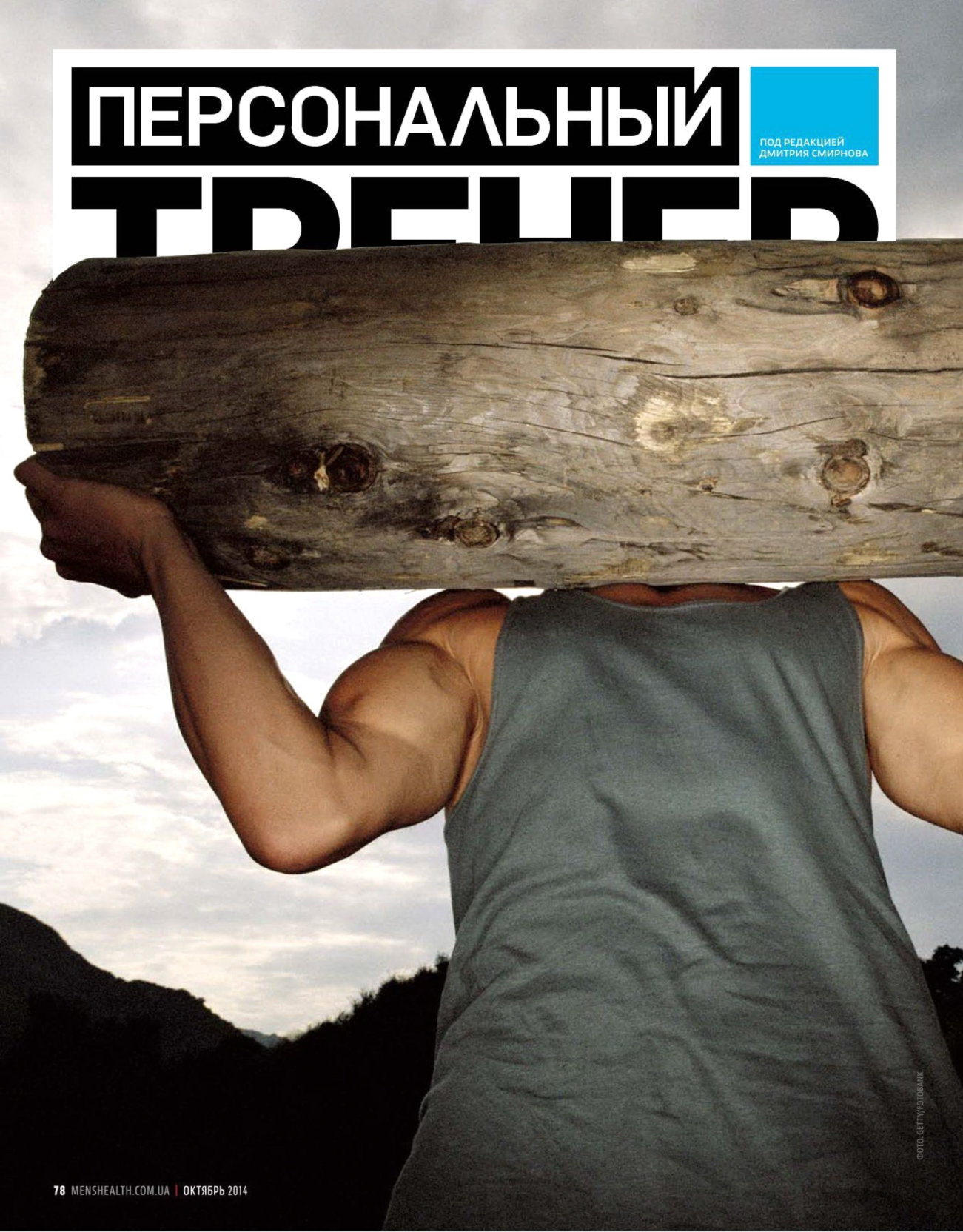


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СТРОЙКА ТЕЛА

Серию летних тренировок на свежем воздухе мы завершаем упражнениями со снарядами, которыми укрепляли себя еще древнегреческие герои, — это бревна, камни и кирпичи.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Как и предыдущие блоки, этот ориентирован на развитие функциональной силы в сочетании с ловкостью, координацией и выносливостью. От предшественников его отличает, во-первых, то, что он не требует ни специальных снарядов вроде турника, ни покупного инвентаря вроде сэндбэга или кувалды. Во-вторых, тяжелые, неудобные и опасные в обращении стройматериалы потребуют от тебя во время занятий повышенной концентрации, что крайне полезно для тренировки тех участков ЦНС, которые отвечают за твои двигательные навыки. Все упражнения в этом блоке сложные и в первую очередь направлены на включение в работу как можно большего количества мышц твоего тела. Поэтому мы не стали разбивать их на блоки по уровню подготовки атлета или задействованным мышечным группам. Однако для твоего удобства в каждом упражнении мы указали мышцы, которые нагружаются при его выполнении больше всего. Это поможет тебе немного акцентировать нагрузку при составлении самостоятельных тренировок.

ИТАК, ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

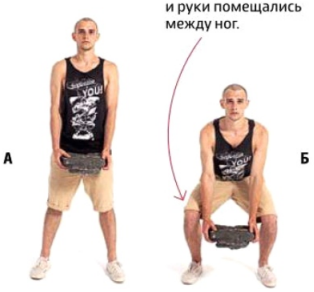
1. **Небольшой камень** весом около 10–15 кг. Желательно такой формы, чтобы ты мог удержать его одной рукой.
2. **Большой камень, бетонный блок —** вес значения не имеет, поднимать такую громадину не придется. Ты будешь использовать его в качестве опоры и препятствия, главное, чтобы он был не ниже 50 см.
3. **Два кирпича** — максимально гладкие.
4. **Бревно** — не ищи слишком тяжелое, упавшая береза точно не подойдет. Тебе нужно бревно 20–30 см в диаметре и длиной порядка 120–150 см.

Первую, вторую и третью части ищи в предыдущих номерах журнала

1. Присед

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Встань прямо, поставив ступни шире плеч. Камень возьми двумя руками, как показано на фото. Локти держи близко друг к другу **(А)**. Сохраняя полный контакт ступней с полом, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



2. Прогулка Ильича

Мышцы: боковая часть кора

Закинь бревно на плечо, выпрямись и чуть согни ноги в коленях **(А)**. Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса, пройди вперед нужное количество метров **(Б)**. Сбрось бревно на землю, отдохни, развернись, закинь бревно на другое плечо и дойди до отправной точки – получишь 1 подход.

3. Дорожка Шаолиня

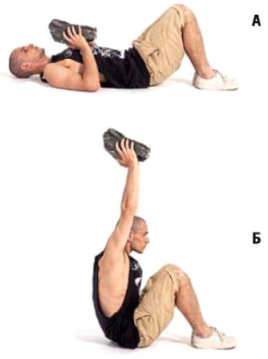
Мышцы: предплечья, дельтовидные, трапециевидная, квадрицепсы, разгибатели бедра, икроножные

Возьми кирпичи, сжав их пальцами. Ноги поставь на ширине таза, чуть согнутые в локтях руки с кирпичами подними по сторонам **(А)**. Сделай большой шаг вперед левой ногой и опустись в выпад **(Б)**. Вставая, приставь правую ногу к левой и шагни вперед правой ногой, также опускаясь в выпад. Продолжай шагать до окончания подхода.

7. Турецкий подъем

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, согнув ноги в коленях, как на фото. Камень возьми в руки и помести его на груди **(А)**. Одновременно подними корпус и выжми камень над головой **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



8. Бросковый свинг

Мышцы: ягодицы, задняя поверхность бедра, разгибатели позвоночника

Поставь ноги на ширине плеч, возьми в руки камень и опусти его. Присядь и качни камень в сторону паха **(А)**. Резко выпрямись и с силой кинь камень вверх и назад **(Б)**. Подбери камень и повтори.

9. Толчок вперед

Мышцы: ног полностью, грудные, дельтовидные, трицепсы, кор

Подними камень к груди и поставь ноги на ширине плеч. Присядь, не округляя поясницы и не отрывая пяток от пола **(А)**. Мощно выпрями ноги и, используя набранную инерцию, толкни камень как можно дальше вперед **(Б)**. Подбери снаряд и повтори все сначала.

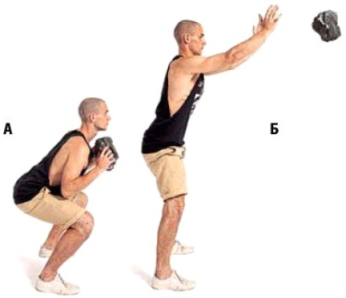


ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН, МОДЕЛЬ: ВИТАЛИЙ САГАЛОВ

4. Жим стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор

Помести бревно на правое плечо, удерживая его за середину. Чуть согни ноги в коленях, спину держи прямо **(А)**. Выжми бревно вверх, почти полностью выпрямив руки **(Б)**. Не останавливаясь, опусти бревно на левое плечо **(В)**. Вновь выжми его и верни снаряд на правое плечо — получишь 1 повтор.

5. Сумо

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, кор, предплечья

Подойди к краю лежащего на земле бревна и поставь ноги шире плеч, мыски чуть разверни наружу. Отводя таз назад, сгибая ноги и разводя колени, опустись и возьмись за бревно **(А)**. Одновременно выпрями ноги, разогни корпус и подай таз вперед **(Б)**. Вернись в исходное положение и, не опуская бревно, повтори.

6. Кантовка бревна

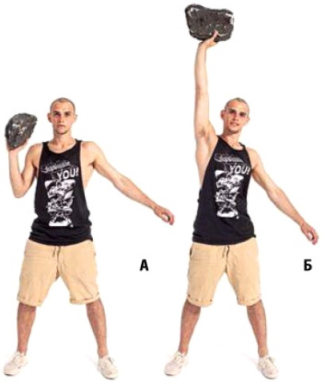
Мышцы: все основные мышечные группы

Займи исходное положение, такое же, как и при выполнении упражнения "сумо" **(А)**. Частично распрями ноги, одновременно с этим подкинув бревно вверх в сторону груди, как на фото **(Б)**. Быстро подсядь, помести бревно перед грудью, опустив локти **(В)**. Выпрями ноги и толкни бревно вперед **(Г)**. Дай снаряду упасть и повтори все сначала. Это был 1 повтор.

10. Жим стоя одной рукой

Мышцы: дельтовидные, трицепсы, кор

Встань прямо, чуть согнутые в коленях ноги — шире плеч. Камень подними к правому плечу, удерживая его правой рукой. Локоть рабочей руки направь вниз **(А)**. Не помогая себе ногами, выжми камень вверх **(Б)**. Опусти снаряд в исходное положение и повтори.



11. Удержание кирпичей

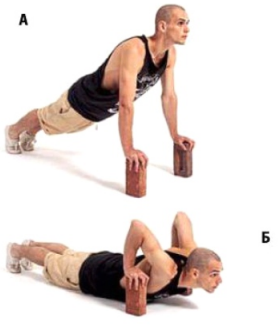
Мышцы: предплечья

Встань прямо, возьми в руки кирпичи, сжав их пальцами **(А)**. Поочередно в произвольном режиме поднимай их к груди **(Б)** то ближе, то дальше от себя. Твоя задача — удержать кирпичи как можно дольше, выполняя руками простые движения.

12. Отжимания от кирпичей

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Встань руками на кирпичи, поставив их на попа. Ступни держи вместе **(А)**. Согни руки в локтях и, сохраняя единую линию между корпусом и ногами, опустись, как на фото **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



13. Проталкивание назад

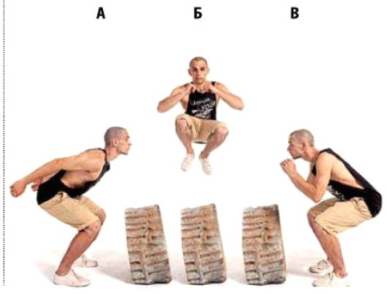
Мышцы: ноги полностью, широчайшие, трицепсы, кор

Встань над бревном ближе к краю, как на фото, основная часть бревна должна быть под тобой. Согни ноги в коленях и с прогнутой спиной опустись. Руками зацепись за край бревна (А). С силой протолкни бревно назад (Б). Прыжком, можно с опорой руками о бревно, сместись на шаг назад и повтори.

14. Прыжки с разворотом на 180°

Мышцы: квадрицепсы, разгибатели бедра, сгибатели и разгибатели стопы, кор

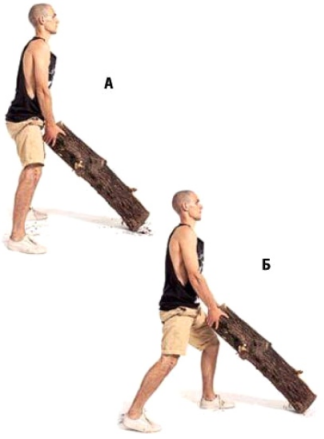
Встань лицом к большому камню. Быстро подсядь вниз и качни руки назад (А). Мощно подпрыгни и в полете (Б) развернись через левое плечо на 180° так, чтобы приземлиться лицом к камню (В). Повтори, повернувшись в полете в другую сторону. Это был 1 повтор.



15. Тяга бревна

Мышцы: квадрицепсы, разгибатели позвоночника, предплечья, кор

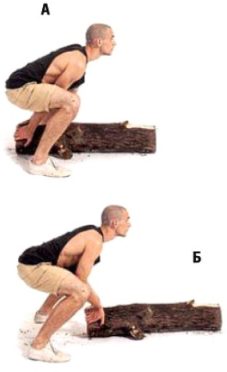
Возьми бревно за край и выпрямись. Чуть согни ноги в коленях и напряги мышцы живота (А). Сделай несколько шагов спиной вперед (Б), волоча бревно за собой по земле. Пройдя нужное расстояние, отдохни — получишь 1 подход.



17. Проталкивание вперед

Мышцы: ноги полностью, грудные, дельтовидные, кор

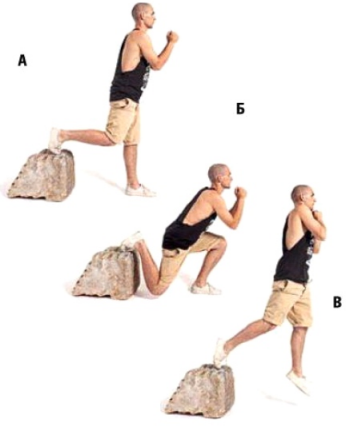
Подойди к краю бревна и встань над ним, поставив ноги шире плеч. Присядь и, сохраняя спину чуть прогнутой, возьмись за край бревна, но не поднимай его (А). Толкни бревно руками вперед (Б), после чего прыжком сместись за ним и повтори.



18. Прыжковый болгарский сплит-присед

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

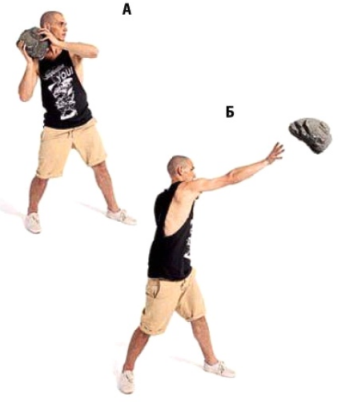
Встань спиной к большому камню на расстоянии двух шагов. Поставь на него одну ногу, согнув ее в колене, стопу второй чуть разверни внутрь, руки держи перед собой (А). Согни рабочую ногу и опустись в выпад (Б). Сразу же оттолкнись от пола и немного подпрыгни (В). Мягко приземлись и без остановки продолжи.



19. Бросок одной рукой

Мышцы: кор полностью, дельтовидные, трицепсы

Подними камень к правому плечу, удерживая его обеими руками. Ноги поставь на ширине плеч, сам стой левым боком к направлению броска (А). Мощно повернув корпус влево, вытолкни камень вперед как можно дальше (Б). Подбери снаряд, вернись в исходное положение и продолжи. Сделав все, повтори, сменив руку.



16. Подъем на грудь + жим

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, разгибатели корпуса, ноги полностью

Встань прямо, удерживая камень перед собой в прямых руках (А). С прямой спиной наклонись и опусти камень чуть ниже коленей (Б). Быстро разогнувшись, закинь камень к груди и присядь (В). Выпрями ноги и выжми камень над головой (Г). Вернись в исходное положение и повтори.

Экспресс-тренировка

Определи свой уровень подготовки и соответствующую ему интенсивность занятий в том случае, если ты решил полностью заменить стройматериалами качалку.

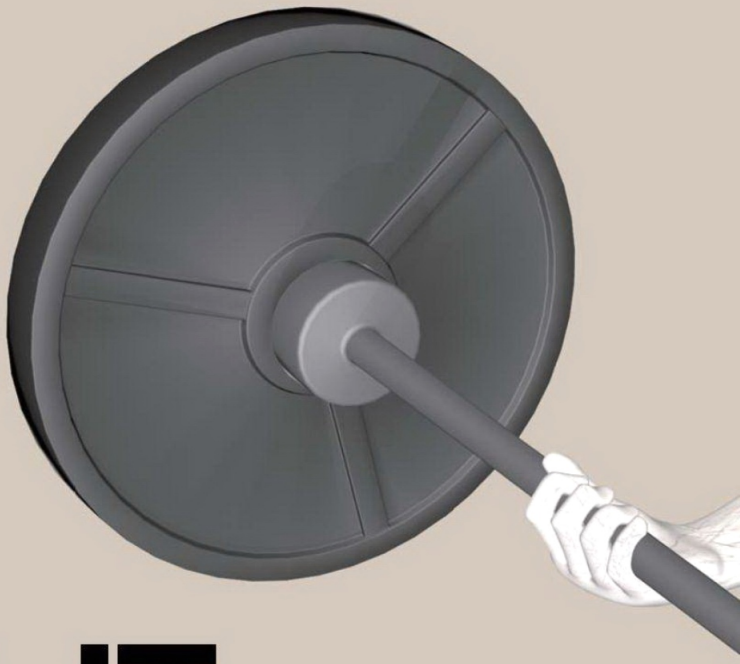
- **Новичок**
  Ты только решил начать тренироваться или уже занимаешься силовыми упражнениями, но не дольше 2 месяцев подряд. Тренируйся 2–3 раза в неделю.
- **Опытный**
  Ты регулярно без пропусков тренируешься от 2 месяцев до 1 года. Тренируйся 3–4 раза в неделю.
- **Эксперт**
  Твой непрерывный стаж в тренажерном зале не менее 2 лет. Тренируйся 4–5 раз в неделю.

Продолжаешь ходить в спортзал? Тогда тебе достаточно заниматься по "дворовой" программе 1–2 раза в неделю в дополнение к силовому тренингу. В любом случае не забывай про разминку перед занятиями. Длительность отдыха между подходами указана отдельно для каждого упражнения в таблицах.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ В описании тренировок используются следующие обозначения:
"МАКС" – максимум повторов
"МАКС С" – максимум времени
"МАКС М" – максимальная дальность

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ Решил составить тренировку сам себе? Выбирай любые упражнения, главное – следи за нагрузкой. Программа для новичка – 4–5 упражнений, опытному не стоит использовать за раз больше 8–9, а эксперту нужно 10–12. Количество подходов и повторов в каждом упражнении подбирай так, чтобы тебе хватило сил закончить тренировку.

НОВИЧОК		
УПРАЖНЕНИЯ		ОТДЫХ, С.
1. Присед	4*12–15	120
2. Отжимания от кирпичей	4*МАКС	90
3. Сумо	4*12–15	120
4. Подъем на грудь + жим	4*6–10	90
ОПЫТНЫЙ		
1. Присед	3*20	90
2. Проталкивание вперед	4*10	90
3. Отжимания от кирпичей	3*МАКС	60
4. Тяга бревна	3*15 метров	45
5. Жим стоя	3*8–12	90
6. Бросок одной рукой	9*МАКС М	30
7. Прыжковый болгарский сплит-присед	2*20 каждой ногой	90
8. Турецкий подъем	3*12–15	60
9. Удержание кирпичей	3*МАКС С	60
ЭКСПЕРТ		
1. Кантовка бревна	2*МАКС М	90
2. Жим стоя	3*8–12	45
3. Прогулка Ильича	4*15–20 метров	45
4. Толчок вперед	3*8	30
5. Бросковый свинг	3*10	30
6. Проталкивание вперед	4*6	30
7. Бросок одной рукой	10*МАКС М	15
8. Прыжки с разворотом на 180°	4*5	30
9. Турецкий подъем	3*15–20	45
10. Дорожка Шаолиня	2*МАКС М	60



ПОТ И ОПЫТ

У чемпионов, да и просто опытных атлетов, наверняка полно хитростей и приемов, которые помогают тренироваться эффективнее. Расскажите о них, а то в нашем фитнес-зале никто таким опытом делиться не спешит.

СЕМЕН

В самом деле, многие непрофессиональные атлеты просто не научены сбалансированно развивать всю мускулатуру. Например, знаешь ли ты, что недоразвитые мышцы вокруг какого-нибудь бицепса обязательно затормозят его рост? Просто потому что слабым волокнам опасно иметь перекачанного "соседа" — "сосед" может их с легкостью порвать. А это, в свою очередь, чревато замедлением прогресса в зале.

А сколько придумано уловок, чтобы на тренировках поднимать безопаснее и больше! Ты прав, что обратился к нам, — у тех, кто занимается серьезно и давно, действительно есть полезные наработки. Держи 15 советов от профессионалов, которые будут полезны тебе при наборе массы. Про инструкции по технике безопасности говорят, что они "написаны кровью" — в том смысле, что каждое правило выросло из разбора реального ЧП. В таком случае текст, который ты прочтешь ниже, написан литрами пота и тоннами тяжестей.

Лучший способ накачать бицепс — это либо работа с максимальными весами, либо работа на скорость (см. совет №4)
Эффективно развивая трицепс по нашему рецепту, ты будешь работать задом и почувствуешь прилив крови к голове (см. совет №5)

1

ТЯНИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТОЛКАЕШЬ

Сконструируй тренировочную программу так, чтобы на каждые 2 сета жимовых упражнений у тебя приходилось по 3 сета тяговых (подтягивания, гребной тренажер и т.д.). Велик шанс, что в твоей нынешней тренировке как раз все наоборот. Поменяв план, ты разовьешь те мышцы, на которые раньше обращал мало внимания. Еще плюсы: большее количество тяговых упражнений улучшает осанку и предотвращает возможные травмы, связанные с мышечными дисбалансами.

2

КАЧАЙ ПЛЕЧИ

Сильные стабильные плечи помогут поднимать бóльшие веса во всех упражнениях, прорабатывающих верхнюю часть торса. Чтобы у тебя были именно такие, выполняй обратные разводки с амортизатором. Встань прямо, взяв в руки амортизатор. Вытяни руки перед собой, чуть согни их в локтях и разверни ладони вверх. Теперь сведи лопатки и потяни амортизатор в разные стороны, разводя руки до предела. Замри в этом положении на секунду, после чего плавно вернись в исходное и повтори. Сделай 2–3 подхода по 10–15 повторов в каждом, отдых между подходами 60 секунд.

3

РАЗБУДИ ГРУДЬ

Если твои грудные впали в спячку и напрочь отказываются расти, на это есть две вероятные причины. Первая — ты просто маловато их грузишь. Попробуй "метод 1,5". Выполняя, к примеру, жим лежа, опусти штангу на грудь, после чего выжми ее вверх только наполовину. Вновь опусти снаряд на грудь и выжми уже на полностью прямые руки — это и будет 1 повтор. Используй в таких подходах вес, равный 70% от твоего максимального результата в жиме на один повтор. Делай 3–4 подхода по 8 повторов.

Причина вторая — "убитые" неправильным тренингом плечевые суставы. Оставь на время отжимания на брусьях и жимы с прижатой к скамье спиной. Для того чтобы нагрузить грудные и трицепсы, не травмируя плечи, делай жим штанги на брусок. Возьмись за штангу узким хватом, прими исходное положение для жима лежа и сними штангу со стоек. Попроси товарища или тренера положить тебе на грудь брусок высотой 10–12 см. Теперь опусти гриф на брусок, выдержи секундную паузу и выжми штангу обратно. Сделай 3–4 подхода по 6–8 повторов.

4

КАЧАЙ БИЦЕПС БЫСТРО

Чтобы активировать максимум мышечных волокон и моторных единиц, тебе нужно либо поднимать максимально возможный вес, либо не самый большой, но максимально быстро. Когда тренируют бицепсы, по второму сценарию не работает никто. А ты попробуй: установи на штангу вес, с которым ты сможешь сделать 6–7 чистых повторов на бицепс. Сделай подход, выполняя каждый повтор на скорость, но подконтрольно (очень быстрый, но технически верный подъем снаряда и возврат в исходное положение в нормальном темпе). Заверши подход тогда, когда последний повтор будет явно медленнее предыдущего. Скорее всего, у тебя

получится 5, а может быть, и 4 повтора, а в последующих подходах и того меньше — это нормально и правильно. Отдыхая между подходами по 45 секунд, не останавливайся, пока в сумме не наберешь 25 повторов.

5

НЕ ЗАБУДЬ И ПРО ТРИЦЕПС

Что хорошо бицепсу, пригодится и трицепсу. Трехглавую тоже можно прокачать "на скорость", для этого используй отжимания уголком. Поставь ладони на пол как можно ближе друг к другу, а ступни — на лавку. Максимально подними таз вверх и выпрями ноги. Если ощутишь мощный прилив крови к голове, значит исходное положение принято верно. Делай отжимания как можно быстрее, выполняя в каждом подходе по 7 повторов. Отдых между сетами — 45 секунд. Всего надо будет сделать 35 повторов.

6

ДОСТАНЬ ШИРОЧАЙШИЕ

Верхняя часть спины почти целиком состоит из горизонтальных мышечных волокон. Именно поэтому гребной тренажер отлично подходит для строительства мощной широкой спины. Однако есть одно исключение — в широчайших (поверхностные мышцы, занимают всю нижнюю часть спины) волокна расположены почти вертикально. Обычными упражнениями их не достанешь. Ли Бойс, тренер из Торонто, советует тренировать широчайшие особым видом пуловеров на блоке. Прикрепи веревочную рукоять к верхнему блоку и встань перед ним на колени, корпус при этом держи вертикально. Возьмись прямыми руками за концы веревочной рукояти; потяни руки — сначала строго вниз, а в конце пути — к бедрам. Траектория движения твоих кистей должна напоминать букву J. Отсюда и название данного редкого упражнения — "J-пуловеры".

7

УКРЕПИ НОГИ

Отличный способ — увеличение амплитуды при выполнении любых выпадов. Сейчас ты узнаешь, как это делается, на двух простых примерах. Номер 1 — выпад назад со степ-платформы. Встань обеими ногами на платформу высотой 10–12 см. Шагни назад правой ногой и, сгибая обе ноги в коленях, опустись в выпад. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу. Выполни 3 подхода по 10–12 повторов. Пример номер 2 — модифицированный болгарский сплит-присед. Встань спиной к лавке на расстоянии двух шагов от нее. Левую ногу подъемом стопы поставь на лавку позади себя, а правой встань на степ-платформу. Опустись в выпад как можно ниже, почти касаясь пола коленом левой ноги. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу. Выполни 3 подхода по 10–12 повторов.

8

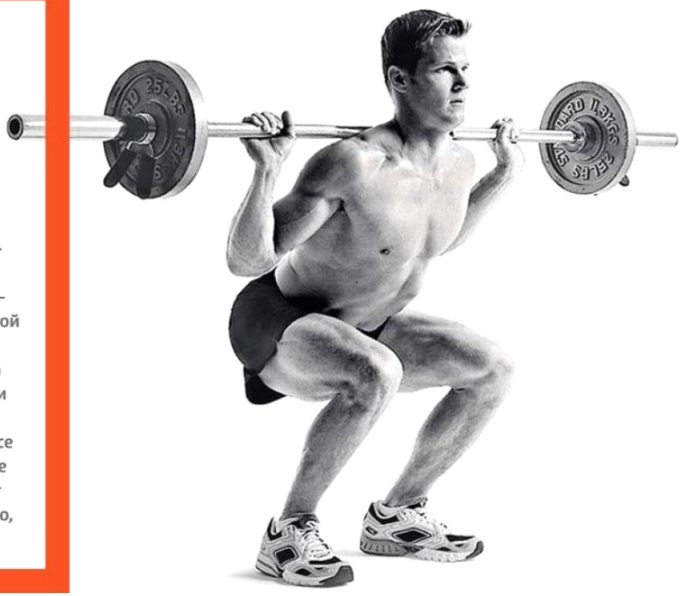
НЕ ЗАБУДЬ ПРО ПРИВОДЯЩИЕ

Нет, лезть на тренажер для сведения ног не обязательно — парни засмеют. Но и упускать полностью из виду тренинг приводящих мышц бедра не стоит, ведь от них зависит здоровье коленных суставов. Тренируй приводящие, не отвлекаясь от любимых упражнений. Например, при выполнении подтягиваний с дополнительным отягощением не вешай тяжесть на пояс, а зажми диск между коленями.

9

УВЕЛИЧЬ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПРИСЕДАНИЯХ

Все хотят быть сильными, но боятся получить травму, а потому не рискуют залезать на большие веса в становой тяге или приседаниях со штангой на спине. Попробуй использовать хитрый приемчик из арсенала пауэрлифтеров. Во время выполнения приседаний со штангой думай не только о ногах и глубине приседа, но и о правильной работе руками. На протяжении всего подхода не только своди лопатки, но и пытайся соединить локти за спиной. По ощущениям это движение должно походить на вертикальную тягу широким хватом. Если ты все сделаешь правильно, то сразу же ощутишь напряжение в широчайших мышцах спины, которое стабилизирует спину и позволит работать с большими, нежели обычно, весами в более безопасном режиме.



10

ПАРНЫЙ РАЗРЯД

Есть тренировочный партнер? Тебе сильно повезло. Ты можешь потренировать свой кор необычным образом, что сделает твою дорогу к кубикам короче. Встаньте лицом друг к другу, поставив ноги на ширине плеч, чуть согнув их в коленях и выпрямив спину; упритесь друг в друга руками, ладонь к ладони, — это исходное положение. Теперь твой партнер должен пытаться как можно чаще надавливать на твои ладони сверху, снизу, справа, слева. Твоя задача — сохранять исходное положение, изо всех сил напрягая мышцы живота. На все это у вас будет 30 секунд, после чего можно поменяться ролями. Если же ты одинок, как береза в степи, попробуй похожий по эффективности аналог этого упражнения на фитболе. Встань в положение планки, поставив предплечья на мяч. Теперь, сохраняя равновесие и единую линию между корпусом и ногами, начни вращать предплечьями сначала по, а затем и против часовой стрелки. Делай это до мышечного отказа.

11

ИКРЫ КАК У БОРЦА

Вместо того чтобы долбить обычные подъемы на мыски, которые не приносят тебе никакой пользы, воспользуйся советом Ника Тиминелло, персонального тренера из Балтимора: сделай борцовский мост с опорой на лавку. Ляг на спину, согнув ноги в коленях, и поставь мыски на край лавки. Подними таз как можно выше. Ты сразу же почувствуешь сильное напряжение в мышцах голени и задней поверхности бедра. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Делай каждый подход до полного отказа.

12

ВКЛЮЧИ ЯГОДИЦЫ

Присед и становая тяга прекрасно развивают ягодицы, но только в случае, если ты действительно работаешь ими. Проверь себя: если при выполнении тяг или приседов ты сводишь колени, значит твои ягодицы работают недостаточно сильно, зато пояснице достается по полной программе. В следующий раз, выполняя присед или тягу, попробуй так: не меняя положения стоп на полу, делай усилие, как будто хочешь вывернуть мыски ног наружу. Так ты сможешь удерживать колени и сразу же почувствуешь разницу.

13

КОР ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Одно из лучших упражнений для мышц кора можно выполнять даже на диване. Хотя опробовать его все же стоит на полу. Ляг на спину, согнув ноги и поставив ступни на пол. Оторви от пола правую ногу, подняв бедро до прямого угла; упри левую руку в правую коленку. А теперь пытайся упереть правое колено в грудь, а левой рукой толкай колено от себя. Сразу ощутишь сильнейшее напряжение мышц передней части кора. Задержись в этом положении на 3–5 секунд, после чего смени руку и ногу и повтори. Делай так, пока не надоест.

14

СОЖМИ БУЛКИ

Это может прозвучать немного странно, но, для того чтобы поднять результаты в жиме штанги лежа, тебе надо больше работать ягодицами. В следующий раз, когда придешь в зал, ляг на лавку, прими исходное положение и, перед тем как опустить гриф на грудь, с силой напряги ягодицы. Держи их напряженными на протяжении всего подхода. Ты сразу заметишь, что вся твоя позиция стала намного стабильнее, а это и есть главное условие, благодаря которому становится возможным поднять большой вес.

15

ПОСТИРАЙ НОСКИ

Да-да, в следующий раз, когда у тебя по плану становая тяга, приди в зал в чистых носках. И после хорошей разминки начни делать тягу в одних носках, без обуви. Этот совет выглядит странно, однако любой каблук увеличивает расстояние, проходимое штангой, плюс переводит нагрузку с ягодиц и мышц задней поверхности бедра на квадрицепсы, а это лишает возможности поднять поистине максимальный для тебя вес. Если правила фитнес-клуба не позволяют разгуливать в носках, занимайся в обуви с минимальной подошвой и без каблука. Идеальный вариант — чешки.

ФОТО: LEGION-MEDIA, BETH BISCHOFF; ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRYAN CHRISTIE DESIGN

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

На работу и с работы езжу на велосипеде. Интересует, что лучше есть перед поездкой с работы домой. Маршрут занимает в среднем 40 минут. (Работаю по ночам, сейчас с утра перекусываю порционными кашами.)

СЛАВИК

На мой взгляд, каша в твоем случае — отличный выбор. Только если поездка получается достаточно интенсивной, а не в расслабленном прогулочном режиме, то саму кашу следует есть примерно за час-полтора до выхода с работы, а непосредственно перед поездкой рекомендую дополнительно выпить пару стаканов воды и съесть один банан. Так усталость после ночной смены не придет еще долго.

Каковы лучшие упражнения для прокачки межлопаточной области?

ANTHONY

Практически любые тяговые, в которых ты можешь акцентированно свести лопатки, подойдут тяги штанги и гантелей в наклоне, тяги блока к животу сидя, разводки в наклоне и даже вертикальные тяги к груди. Однако среди всех проверенных "хитов" есть два моих самых любимых варианта: подтягивания на низкой перекладине широким хватом и так называемые разрывы с амортизатором. Подтягивания ты много раз видел на страницах журнала, а "разрывы" выполняются так: встань прямо и возьми в руки амортизатор, подняв его перед собой на уровне плеч. Натяни резину, чтобы чуть согнутые в локтях руки в исходном положении располагались на ширине плеч, ладони разверни вниз. Теперь, растягивая резину, разведи руки в стороны и сведи лопатки. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Старайся делать не менее 20–30 повторов за подход.

Массу набираю хорошо, даже без спортивного питания за полгода набрал 15 кг. Но руки в объеме сильно не увеличились, даже обидно... Почему?

НИКИТА

Для сохранения здоровья плечевых и локтевых суставов сила и объем мышц плеча (твои руки) не должны быть выше силы мышц, окружающих их и функционирующих во взаимодействии с ними. Поэтому они и не будут расти, пока в силе не прибавят мышцы корпуса и плечевого пояса в целом. Резюмируя: тренируй все мышцы корпуса, обращая меньше внимания на мышцы рук, и тогда последние станут расти намного быстрее.

Правильно ли я понимаю, что во время отпуска, когда я не планирую заниматься, прием спортпита нецелесообразен?

ДИМА

О каком именно спортпите идет речь? Если мы говорим, допустим, о протеиновых добавках, то отпуск — прекрасное время для того, чтобы немного расслабиться и дать своему организму время насладиться вкусной свежеприготовленной пищей, а не пусть и полезным, но баночным концентратом. Тот же подход применим даже к витаминным комплексам — одна или две недели перерыва тебя точно не убьют. Однако прием таких полезных веществ, как омега-3 и омега-6 жирные кислоты, можно и не прекращать. Отпуск отпуском, а о здоровье сердечно-сосудистой системы забывать не стоит никогда, даже в периоды полного отдыха.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mens@sanoma.com.ua

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ЕВГЕНИИ
КОЖЕБАТКИНОЙ

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

ГОЛУБАЯ РУБАШКА — БАЗОВАЯ ВЕЩЬ В МУЖСКОМ ГАРДЕРОБЕ. ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНО ПОЯВИТЬСЯ В ТВОЕМ ШКАФУ, СМОТРИ НА СТРАНИЦАХ ГИДА ПО СТИЛЮ.

ПРОСТАЯ ЛОГИКА

Совершенно неважно, как ты добираешься на работу: на электричке, самолете или собственном автомобиле — ты должен сохранить свежий вид.

Подбери основные вещи своего гардероба так, чтобы они не только дополняли друг друга, но и не мялись, а также не доставляли дискомфорта. Обращай внимание на цвет, ткань и крой. А сделать образ ярче тебе помогут нестандартные аксессуары.

ЛИЧНЫЙ АССИСТЕНТ

Если ты все еще не обзавелся обаятельной длинноногой секретаршей, ее функцию с радостью выполнит IFTTT (If This Then That) — сервис, позволяющий синхронизировать друг с другом различные приложения и устройства. Он может присылать письма, если в поездке тебя ждет дождь, автоматически делать резервные копии медиатеки, постить за тебя картинки в Интернет, уведомлять о переносе рейса — в общем, делать все, кроме приготовления горячего кофе.

В ПОЕЗД

Если тебе предстоит перелет или поездка на поезде, подбери гардероб таким образом, чтобы никто не узнал, сколько времени тебе пришлось провести в пути.

1 / Пиджак

Вельветовый пиджак не менее комфортен, чем твой любимый пуловер. Сложи его в чемодан или носи весь день, он все равно не помнется. Нейтральный бежевый цвет отлично сочетается как с брюками, так и с джинсами.

2 / Брюки

Нужно прибыть в офис сразу с вокзала или из аэропорта? Выбирай стрейчевые модели или хлопковые чиносы. Отличным вариантом станут шерстяные брюки, ведь они не помнутся в дороге. Так что, даже если ты провел всю ночь в экспрессе или пережил трансатлантический перелет, этого никто не заметит.

3 / Обувь

Броги, пожалуй, самый универсальный вариант для поездок. Их можно носить практически со всем, что ты взял с собой, кроме спортивных штанов, естественно.

Рубашка **Marc O'Polo**
Пиджак **Marc O'Polo**
Брюки **DIESEL**
Броги **Timberland**

ДЖИНСОВЫЙ ГАЛСТУК

В МАШИНУ

Даже если тебе ехать на работу всего ничего, твои старания быть элегантным может убить неправильный выбор одежды.

1 / Рубашка

Главное, чтобы она не прилипла к спине, иначе на встрече тебе вряд ли удастся произвести хорошее впечатление. Хлопковые рубашки — не лучший выбор: они мнутся и выглядят от этого еще более отвратительно. Выбирай модели из тканей, способных отводить влагу.

2 / Джинсы

Тоже не должны быть из 100% хлопка. Ведь даже 10 минут в авто достаточно, чтобы у них растянулись коленки. Выбирай джинсы, состав которых включает эластан или другие синтетические волокна.

3 / Носки

Никогда, никогда не покупай носки с высоким содержанием синтетики! Хлопок или смесь хлопка и шерсти, плюс небольшой процент синтетики для прочности и эластичности — залог отсутствия неприятного запаха и страха разуться, если деловая встреча перерастет в нечто большее. Исключение — спортивные носки из влагоотводящих волокон (плохо сочетающиеся с обувью в стиле smart casual).

Рубашка **TOMMY HILFIGER**
Галстук **DIESEL**
Джинсы **TOMMY HILFIGER**
Броги **Marc O'Polo**

СЕРДЦЕ В ПЯТКИ

Знакомо ли тебе чувство, когда проверяешь карман, а телефона там как не бывало? Чтобы не забыть телефон там, где его может найти кто-то другой, купи часы, которые с ним синхронизируются. Они будут оповещать в случае, если вы с телефоном расходитесь в противоположных направлениях.

ИДТИ НА НЮХ

Запах говорит о тебе не меньше, чем внешний вид. Используй ароматы, которые подчеркнут твою индивидуальность, но не слишком обильно орошай себя благоухающими капельками, иначе нарушишь личное пространство окружающих. Да и об аллергиках не забывай. Кстати, цифры на флаконах не для красоты, а для обозначения интенсивности — от легких утренних ароматов к насыщенным вечерним.

1. paco rabanne INVICTUS
2. Yves Saint Laurent L'HOMME SPORT
3. Salvatore Ferragamo ACQUA ESSENZIALE
4. GUERLAIN L'HOMME IDEAL
5. GIVENCHY INTENSE GENTLEMEN ONLY
6. VERSACE EROS

ФОТО: LEGION-MEDIA, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, НАТАША ВОЛК; МАКИЯЖ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА; МОДЕЛЬ: БОГДАН ЕРМОЛЕНКО, MADE BY MODELS

СТЕРЕТЬ С ЛИЦА

Поры на мужском лице больше, чем на женском. Соответственно, и ухода требуется больше. Это не значит, что все свое свободное время нужно посвящать косметическим процедурам, но обратить внимание на несколько простых средств от черных точек на носу, лбу и щеках будет нелишним.

Шелушение

Благодаря непрерывному регенерированию кожа имеет свойство шелушиться. Чешуйки отмершей кожи смешиваются с кожным жиром и забивают поры лица.

- **Увлажнение** станет отличным решением этой проблемы. Увлажняй кожу как изнутри, так и снаружи. Пей достаточно воды и пользуйся кремом на ночь (но не раньше чем за 30 минут до сна).

Провисание

Возраст, неправильное питание и солнечное излучение разрушают коллагеновые связи в коже. Когда это происходит, она становится менее упругой, а поры "проваливаются" еще глубже.

- **Амортизировать** эти неизбежные процессы можно с помощью витамина А. Он способствует выработке коллагена. Обращай внимание на кремы или сыворотки с ретинолом.

Расширение

Так же, как и ткань футболки, ткани лица со временем имеют свойство растягиваться.

- **Очищай** кожу с помощью пилингов и скрабов, чтобы грязь, попавшая в поры, не растягивала их.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ТЫ БУДЕШЬ ТРОГАТЬ ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ, ТЕМ БОЛЬШЕ У ТЕБЯ ШАНСОВ СОХРАНИТЬ КОЖУ ЗДОРОВОЙ: НЕ ТРИ ГЛАЗА, НЕ ПОДПИРАЙ ВИСКИ И ПОДБОРОДОК, НЕ ЧЕШИ ЛОБ.

НЕ ДАВИ

Возьми на вооружение четыре совершенно не травмоопасных способа почистить поры.

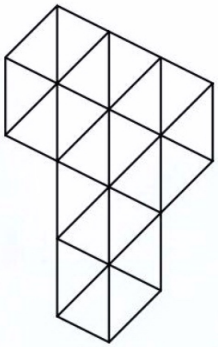
ANTI-BLEMISH SOLUTIONS SET
3-ступенчатая система ухода за проблемной кожей от CLINIQUE предназначена еще и для борьбы с воспалениями.

ОЧИЩАЮЩИЕ ПОЛОСКИ NIVEA
Выглядят как обычный пластырь, содержат экстракты фруктовых кислот, которые очищают поры.

ПЕТЛЯ ВИДАЛЯ
Наиболее безопасный инструмент для чистки пор, который не травмирует кожу, как правило, используется косметологами.

SPA-САЛОН
Обратись к специалистам, они подберут уход и сделают необходимые процедуры. Кроме явной пользы, это еще и приятно.

ФОТО: MIKO LIM, SPENCER HIGGINS



TECH GUIDE 2014

Год за годом мы наблюдаем, как технологии меняют жизнь, и каждый наш "Гид по технике" фиксирует новый виток этого процесса. Вот 11 ключевых событий, произошедших после выхода Tech Guide-2013. Их последствия в виде продуктов мы покажем дальше на страницах нашего журнала. А поможет нам в этом красотка Эшли Скай (на фото).

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

12.03.2014

$1 млн за 1 день собрал на краудфандинговой платформе Kickstarter стартап рок-музыканта Нила Янга — плеер Pono, способный воспроизводить музыку в форматах высокого качества. О том, как это повлияет на твою коллекцию записей "Братів Гадюкіних", — в статье "Звуки вверх". **СТР. 108**

18.03.2014

Компания Google представила Android Wear — операционную систему для часов и других носимых устройств. Последствия этого шага ты увидишь, открыв материал "Это — тебе на руку". **СТР. 104**

08.04.2014

Microsoft прекратила поддержку устаревшей Windows XP. О том, как Windows 8 изменяет внешний вид компьютера, — в статье "Почему компьютер-2014 не будет таким, как раньше". **СТР. 101**

09.05.2014

Компания Apple купила Beats Electronics. Об одной из последних разработанных до Apple моделей Beats — в статье "Стоят на ушах". **СТР. 106**

14.05.2014

В США началась открытая продажа "умных" очков Google Glass. И вот они уже слева на Эшли Скай. Другие гаджеты для съемки мы собрали под заголовком "Ко мне, лайки!". **СТР. 98**

12.06.2014

В Бразилии стартовал первый чемпионат мира по футболу, на котором для фиксации голов используется электроника. Об "умных" мячах и бейсбольных битах рассуждаем в статье "Спорт USB". **СТР. 118**

20.06.2014

Университет Роберта Морриса в Иллинойсе включил киберспорт в свою спортивную программу и даже создал университетскую команду. Об играх и игрушках читай в статье "Сегодня мы с тобой кайфуем". **СТР. 112**

26.06.2014

Представлена платформа Android TV для телевизоров будущего. О домашних кинотеатрах настоящего мы написали текст "Дом, кино". **СТР. 110**

09.07.2014

Показана операционная система Linux для автомобиля. Подробнее об автоэлектронике — в статье "iВтомобиль". **СТР. 114**

09.07.2014

Президент Украины заявил, что в стране надо срочно внедрять 4G LTE-связь. Вот и ладушки. О том, как выбрать смартфон, готовый к скоростям 4G, читай в статье "10 признаков смартфона-2014". **СТР. 102**

07.08.2014

Окончен прием заявок на участие в 10-й ежегодной премии для молодых изобретателей James Dyson Award. О том, какие разработки Джеймс Дайсон применил в своем новом пылесосе, — в статье "Апгрейд твоего дома". **СТР. 117**

КО МНЕ, ЛАЙКИ!

Сегодня простой фотографией никого не удивишь (если это, конечно, не свадебное фото Канье Уэста и Ким Кардашьян). Но ничего, мы научим тебя делать такие снимки, которые будут взрывать твои соцсети (причем без котиков и кисок). Проверено на людях.

ТИХО САМ С СОБОЮ

Задача для продвинутых пользователей Photoshop. Берешь свои детские снимки и подставляешь рядом с собой маленьким себя теперешнего (например, в виде прохожего). Выглядит странно, но не более странно, чем селфи в туалете или фото еды.

- **Пример:** аналогичный проект от фотографа Чино Оцуки (chino.co.uk)

КАК В СТАРЫЕ ДОБРЫЕ

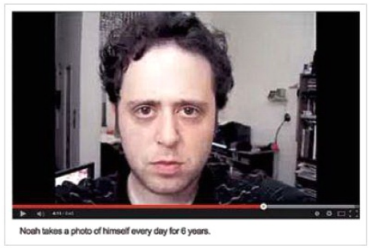
Отбери в домашнем архиве свои самые интересные детские фото, а потом пересними их, стараясь полностью повторить интерьер, одежду и выражения лиц участников. Только не пробуй этот фокус со снимками, где ты "маленький и голенький".

- **Пример:** фотоблог Then/Now (then-and-now-photos.tumblr.com)

НА РАЙОНЕ ВСЕ УЖЕ НЕ ТАК

В этом году сервис Google Street View открыл возможность путешествовать во времени: смотреть, как выглядели те или иные места в разные года начиная с 2007-го, когда Street View только появился. Собери подборку снимков милых сердцу уголков за последние 7 лет и выкладывай — пусть друзья посмотрят, как меняются ваш район, школьный двор, любимая палатка с пивом.

- **Пример:** сайт Goobingdetroit.tumblr.com, наглядно демонстрирующий, как разрушается Детройт



ФОТОПЕРИОДИКА

Это проект с отложенным опубликованием. Насколько отложенным — зависит от тебя. Суть в том, что нужно делать похожие снимки с одним и тем же интервалом времени: каждый день с утра или раз в год в компании друзей. Когда снимков наберется достаточно — выкладываешь. Кстати, ежедневные фото за год можно склеить в видеоролик.

- **Пример:** проект "Каждый день" фотографа Ноа Калины, снимающего себя ежедневно с 11 января 2000 года. Более 25 млн просмотров (youtube.com/watch?v=6B26asyGKDo)

ТРЕЙЛЕР ТВОЕЙ ЖИЗНИ

В приложении Apple iMovie (MacOS и iOS) "зашиты" шаблоны видеороликов, сделанные по аналогии с трейлерами фильмов, которые показывают перед сеансами в кино. Все, что требуется от тебя, — выбрать наиболее подходящий вариант и после этого собрать по максимально понятной инструкции такой же трейлер из своих видео. Инструкция выглядит как комикс, на картинки которого нужно перетягивать подходящие ролики.

- **Пример:** пошаговую инструкцию смотри на support.apple.com/kb/PH14711?viewlocale=en_US

SANDISK CONNECT WIRELESS MEDIA DRIVE

Это не первый и не единственный беспроводной жесткий диск, дающий твоим гаджетам доступ к гигабайтам информации по Wi-Fi. Но у него есть одна приятная особенность. Особенность эта — порт SD: закончив снимать на фотоаппарат, ты можешь тут же скинуть добычу на диск, а уж с него — по Wi-Fi — перекинуть снимки хоть на планшет, хоть на смартфон, хоть на компьютер. Впрочем, многие фотоаппараты и сами это умеют (тот же Nikon 1 AW1 идет в комплекте с Wi-Fi-передатчиком). sandisk.com

NIKON 1 AW1

Техника съема — у всех она разная. Вот Эшли Скай вообще не нужно прикладывать никаких усилий, чтобы снять кого-нибудь. И не потому что у нее объем груди — 87 см, пару из которых она нам охотно показала, а потому что у нее в руках Nikon 1 AW1. Это первая камера со сменной оптикой и защитой от воды (до 15 м), падений (до 2 м), мороза (до -10°C) и пыли (хотя пылиться ей у тебя не придется). В металлическом корпусе — 14-мегапиксельная матрица, готовая снимать в JPEG и RAW, а также записывать подводные видео в Full HD. Некоторые считают, что она даже круче бедер Эшли (хотя это спорно) и точно тоньше ее талии: габариты камеры — 114 x 72 x 37 мм, габариты девушки — 87/59/87. Вес Nikon — 356 г. Вес Скай — 48 кг.

■ **nikon.ua**

СЕМЬ КАДРОВ

Эти камеры не похожи на конкурентов как минимум одной особенностью. Кто знает, может, именно ее (этой самой особенности) тебе и не хватало?

01/
SONY ALPHA A7S

Очень чувствительная натура — ISO от 50 до 409 600 (!). Наконец-то можно будет снять, как голые мулатки купаются ночью в Черном море.

■ sony.ua

02/
FUJIFILM INSTAX MINI 90

Возвращение к жизни снимков, известных в нашей стране под именем "полароид". В камеру заряжается кассета на 10 кадров, и они, как и 20–30 лет назад, эффектно выезжают после нажатия спуска.

■ fujifilm.eu/ua/

03/
OLYMPUS STYLUS

Камера с 5-осевой системой стабилизации снимает Full HD с частотой до 240 кадров в секунду, даже если руки оператора невыносимо трясутся от осознания крутости его аппарата.

■ olympus.ua

04/
LYTRO ILLUM

Второе поколение революционной камеры, сохраняющей в памяти не пиксели, а информацию об освещении. Что это значит: уже после съемки ты сможешь переводить фокус с одного объекта на фото на другой. Также можно после съемки изменить и угол, под которым сделан кадр.

■ lytro.com

05/
SAMSUNG NX MINI

Самая компактная и легкая в мире камера со съемными объективами и smart-возможностями: доступом в Интернет и умением тут же отправить снимки по почте или выложить в Сеть.

■ samsung.ua

06/
SONY DSC-QX10

18,2-мегапиксельный объектив, не нуждающийся в фотоаппарате. Он подключается к смартфону по Wi-Fi и передает изображение на его экран, а кадры — в его память.

■ sony.ua

07/
CANON EOS 70D

Первая камера с технологией гибридного автофокуса Dual-Pixel CMOS AF, которая заметно облегчает съемку видео. Правда, если сама 70D работает со всеми объективами Canon, то Dual-Pixel — с частью.

■ canon.ua

ПОЧЕМУ КОМПЬЮТЕР-2014 НЕ БУДЕТ ТАКИМ, КАК РАНЬШЕ?

У нас есть два ответа на этот вопрос: один — для приверженцев мобильных ПК, второй — для тех, кто предпочитает стационарные.

01/

Он стал трансформером

Теперь не нужно выбирать, купить ноутбук или планшет, — можно купить 2 в 1. Вопрос только в том, что для тебя важнее.

Если главное — производительность. Присмотрись к Lenovo Yoga 2 Pro. Этот ультрабук не умеет отсоединять клавиатуру, но позволяет сложить ее так, будто у тебя в руках планшет. О том, что это не совсем так, будет напоминать вес (1,39 кг для таблетки — многовато). Впрочем, за технические характеристики Yoga 2 Pro можно простить многое: 13,3-дюймовый дисплей стандарта QHD+ с разрешением 3200 x 1800 и процессор Intel Core i7.

■ lenovo.com/ua

Если главное — мобильность. Тебе подойдет ASUS Transformer Book T100TA на базе Windows 8.1 и со всеми подобающими атрибутами современного ноутбука, включая порты USB 3.0 и HDMI. С клавиатурой он весит 1,07 кг, а без нее, в виде 10,1-дюймового планшета, — всего 550 г. Четырехъядерный процессор Intel Atom Z3740 отлично сочетает в себе хорошую производительность с экономичным энергопотреблением: на батарее Transformer Book работает 11 часов.

■ asus.com/ua

02/

Он стал цилиндром

Apple не устает придумывать для компьютера все новые и новые формы. Они ввели моду на моноблоки, потом заставили мир помешаться на планшетах, теперь же внимание "яблочников" обратилось к рабочим станциям — настольным компьютерам повышенной производительности. Apple Mac Pro выглядит как произведение искусства. "Произведение" он и внутри, только уже искусства инженерного: до 12 процессорных ядер, до 64 Гб оперативной памяти, до 12 Гб видеопамяти, до 7 терафлоп вычислительной мощи, до 1 Тб флеш-памяти, 4 порта USB 3.0, 6 портов Thunderbolt 2, 2 порта Gigabit Ethernet, 1 HDMI 1.4, Wi-Fi 802.11ac, Bluetooth 4.0, и все это при 12 дБА шума. Впечатляющие цифры, не так ли?

■ apple.com

ЧТО-ТО ПАМЯТИ МНЕ МАЛО

Если в облачных сервисах тебе не нравится то, что твои файлы хранятся неизвестно где, можно либо лечиться от паранойи, либо завести свое личное облако. WD My Cloud — это жесткий диск на 2, 3 или 4 Тб, который подключается к домашней локальной сети (есть контроллер Gigabit Ethernet) и доступ к которому можно получить через Интернет откуда угодно (есть поддержка Windows и Mac OS X, Android и iOS). Когда место на диске кончится, можно нарастить его, подключив через USB 3.0 еще один хард. Опять же на случай приступов паранойи можно успокаивать себя тем, что данные шифруются по алгоритму AES со 128-битным ключом.

■ wdc.com

10 ПРИЗНАКОВ СМАРТФОНА-2014

Это раньше парни спорили на даче, у кого смартфон богаче. Сейчас смартфон окончательно утратил статус дорогого телефона, а значит, пора покупать его всем.

01/ Цена

$70 — столько сейчас стоит полноценный смартфон от вполне уважаемого производителя — Acer Liquid Z3 duo: Android 4.2, двухъядерный процессор 1 ГГц, поддержка двух SIM-карт, экран 3,5", память 4 Гб, слот microSD, Bluetooth, Wi-Fi, 3G. Придраться можно разве что к 3-мегапиксельной камере, но мы напомним еще раз: $70. Средняя же цена "умной" трубки сейчас — $240 (это на 19% ниже, чем было в конце 2013 года).

02/ Мобильный Интернет

Мечтать о полноценной сети 4G в Украине мы можем еще долго. Тем не менее на данный момент наличие поддержки LTE в смартфоне — не менее важный показатель, чем частота процессора аппарата: такой мобильный Интернет работает почти в 5 раз быстрее, чем 3G.

03/ Wi-Fi

1,3 Гб/с — такую скорость в теории может обеспечивать Wi-Fi стандарта 802.11ac. Правда, для этого нужно, чтобы в смартфон было встроено 3 Wi-Fi-антенны. С двумя скорость — 900 Мб/с, с одной — 450 Мб/с, и это уже ближе к реальности. Всего же потолок для 802.11ac — это 7 Гб/с, но для этого гаджету нужны 8 антенн, а также свободный от остальных подключений роутер с поддержкой 802.11ac.

04/ Операционная система

Tizen — новая операционная система, на базе которой сделан представленный в этом году смартфон Samsung Z. Главные отличия Tizen от уже существующих ОС: то, что ее создавала не одна компания, а 36 (включая Intel, Samsung, eBay, McAfee, Panasonic и Linux Foundation); то, что в основе — ядро Linux, а также то, что она универсальна. Tizen может стать операционной системой компьютера, телевизора, стиральной машины, мультимедийной системы автомобиля — концепты этих решений уже были показаны. Будет интересно посмотреть, удастся ли ей навязать хоть какую-то борьбу большой тройке: Android (60%), Windows (16%), iOS (13%).

05/ Батарея

1604 часа в режиме ожидания, 16 часов в Интернете и 33 часа в режиме разговора может провести Philips Xenium W6610 на одном заряде благодаря своему аккумулятору на 5300 мА/ч. Впрочем, растягивать время использования телефона можно по-разному. У YotaPhone, например, для этой цели, кроме обычного экрана, есть еще один — расположенный на задней крышке 4,3-дюймовый энергосберегающий E-Ink-дисплей (как у "читалок"): на нем можно просматривать почту, выходить в Интернет или читать книгу, почти не тратя заряда батареи.

06/ Bluetooth

Версия 4.0 отличается от 3.0 не скоростью, а энергопотреблением. 4-й Bluetooth гораздо экономичнее. Также встречается версия 4.1, но она важнее для фитнес-браслетов и смарт-часов, так как позволяет им связываться с облачными сервисами напрямую, без участия смартфона.

07/ Процессор

8 ядер могут под гром фанфар ввезти тебя в светлое будущее, но лучше с этим не спешить. Пока большинство мобильных приложений рассчитаны на 2-ядерные процессоры, поэтому, кстати, iPhone 5s прекрасно обходится 2 ядрами (и медленным его уж точно не назовешь). Что касается тактовой частоты, то разумный минимум — 1 ГГц.

08/ Память

128 Гб — карты microSD такого объема поддерживают флагманские телефоны, например HTC One, у которого и без этой флешки своей памяти — 16 или 32 Гб (в зависимости от модели).

09/ Экран

Фаблет — гаджет, представляющий собой нечто среднее между смартфоном и планшетом и имеющий диагональ экрана от 5 до 9 дюймов. Популярность их стремительно растет. Производители даже начинают предлагать свои телефоны в разных размерах, как одежду: M, L, XL. Например, ASUS ZenFone можно выбрать с экраном от 4 до 6

ДАЙТЕ ФОТКИ

5 мегапикселей у фронтальной (!) камеры "селфифона" Sony Xperia C3, 41-мегапиксельная камера Nokia 1020, 10-кратный оптический зум Samsung Galaxy K Zoom... Чем еще могут порадовать создатели смартфонов любителей мобильной фотографии?

ЗАМЕДЛЕННАЯ СЪЕМКА

iPhone 5s позволит тебе в деталях разглядеть, как твой прыжок в бассейн поднимает облака брызг.

ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОБРАБОТКА

Samsung Galaxy S5 умеет переводить фокус на готовой фотографии с переднего на задний план, а также, сделав несколько групповых фото, для каждого участника снимка выбрать наиболее удачное выражение лица из заснятых и соединить их все на одном "окончательном" кадре.

HDR-РЕЖИМ

Alcatel One Touch Idol 2 при съемке делает 3 кадра с разной экспозицией и объединяет их в один, чтобы объекты на светлых и темных участках снимка были одинаково яркими.

СЪЕМКА ВИДЕО И ФОТО ОДНОВРЕМЕННО

HTC One дает возможность делать фотографии во время видеосъемки.

ПОДВОДНАЯ СЪЕМКА

RugGear RG970 умеет снимать на глубине 1 метр, то есть с ним можно запечатлеть все то, что произойдет после того, как ты протаранишь водную гладь.

ОЖИВШИЕ ФОТОГРАФИИ

Nokia Lumia 930 может делать фотографии с "кинематографическим эффектом": ты определяешь ту часть снимка, где нужно движение, и камера совмещает фото и видео. В итоге на фотографии, например, может гореть огонь в камине.

СЪЕМКА ВИДЕО 4K

Sony Xperia Z2 способен снимать видео в лучшем из существующих разрешений, причем даже под водой.

дюймов: ZenFone 4, ZenFone 5 и ZenFone 6. К фаблетам относится и флагман LG — модель G3. Разрешение его 5,7-дюймового QHD-дисплея — 2560 x 1440, причем рамки у экрана почти нет, а все кнопки переведены на заднюю поверхность гаджета. Еще одна новость — появление гнущихся экранов у серийных смартфонов. Пример — другая модель LG, G Flex с экраном из пластиковых субстратов.

10/ Защита

Более 1 метра — на такую глубину может погружаться двухсимочный смартфон RugGear RG970 Partner на базе Android 4.1.2. Если ты хочешь себе непотопляемый гаджет, ищи в списке его характеристик буквы IP, после которых стоят две цифры: первая — уровень защиты от пыли, вторая — от воды. Максимальная пылезащищенность — 6, водозащищенность — 9, при этом купаться со смартфоном в кармане можно уже при его влагозащите на уровне 7 (кратковременное погружение на 1 метр) или 8 (полноценная работа в погруженном положении). У RugGear RG970 — IP68, у Sony Xperia Z2 — IP58, у Samsung Galaxy S5 — IP67. В общем, все больше телефонов перестают бояться воды.

ЭТО — ТЕБЕ НА РУКУ

Фитнес-браслеты могут превратить твое запястье в настоящий вычислительный центр. Вопрос в том, нужно ли это тебе.

По большому счету все фитнес-браслеты похожи: все они считают шаги, израсходованные и потребленные калории (если ты не будешь лениться сканировать штрихкоды еды или вручную вводить в приложении информацию) и мониторят твой сон. Впрочем, каждый производитель старается добавить в обязательный набор и что-то свое.

01/

PRESTIGIO SMART PEDOMETER

Фитнес-трекер от Prestigio поможет устроить соревнования между членами твоей семьи или друзьями. Благодаря бесплатному приложению Family Health Compass для iOS он будет вести учет сделанных шагов, сожженных калорий и пройденной дистанции для каждого из вас, так что ежедневно можно будет определять самого спортивного.

■ prestigio.com

02/

SONY SMARTBAND SWR10

Вибрацией он умеет не только будить, но и сообщать о входящих на Android звонках. Приложение покажет, сколько времени ты провел в соцсетях, сколько прослушал песен, сколько всего наснимал, а сколько посмотрел. Для сохранения особо счастливых моментов можно нажать кнопку на браслете, и в смартфоне сохранится информация о составляющих этого самого счастья: месте, погоде, звучащей музыке.

■ sony.ua

03/

SAMSUNG GEAR FIT

Браслет с датчиком сердечного ритма, изогнутым сенсорным дисплеем Super AMOLED и возможностью управления целым рядом приложений на смартфонах Samsung. Единственный минус — то, что без смартфона этой фирмы Gear Fit покупать нет смысла.

■ samsung.com/ua

04/

ACER LIQUID LEAP

Девайс на границе фитнес-браслетов и смартчасов. Он выводит на 1-дюймовый экран данные о звонках и СМС с Android-смартфона. Также браслет готов работать как пульт от плеера и показывать информацию о звучащих треках. Пока собирать информацию о том, что ты ешь, он не может, но Acer планирует позволить сторонним разработчикам писать свой софт для этого устройства, что должно расширить функционал.

■ acer.ua

06/

GARMIN VIVOFIT

Vivofit вибрировать не умеет, зато живет на одной батарее год и все это время может заменять часы — его E-ink-дисплей отображает время, а также "шкалу активности" (если ты долго не двигался, на экране начнет расти красная линия). Но все же главное в Vivofit не это, а совместимость с остальными фитнес-продуктами Garmin (часами, велокомпьютерами и мониторами сердечного ритма). Собирая информацию со всех этих гаджетов в одно приложение (iOS или Android), он поможет тебе отслеживать самые разные тренировки и соревноваться с пользователями по всему миру.

■ garmin.ua

05/

POLAR LOOP

Очень похож на Garmin и тоже нравится нам своей способностью работать в паре не только со смартфоном (iOS, Android), но и с нагрудным монитором сердечного ритма, а также тем, что его, в отличие от многих собратьев (того же Jawbone), можно не снимать при купании — он выдерживает погружение до 20 метров. А ты?

■ polar-ua.com

07/

JAWBONE UP24

Второе поколение одного из лучших фитнес-браслетов получило Bluetooth для связи с iOS и Android. UP24 по-прежнему готов на основе собранной во время ношения информации рекомендовать к прочтению статьи о здоровье, которые помогут исправить недочеты в твоих привычках. Все так же прекрасен и вибробудильник, который разбудит тебя в комфортной фазе сна и не потревожит спящих рядом наложниц.

■ jawbone.com

НОВЫЙ СМАРТ-ОБЪЕКТ

В свое время мобильники многим заменили часы. Теперь часы готовятся заменить мобильники.

SAMSUNG GALAXY GEAR

Так как по размеру некоторые смартфоны Samsung граничат с планшетами, появилась необходимость в более компактном гаджете для разговоров. Голосовое управление, Handsfree, встроенная камера для видеозвонков (1,9 Мп), а также тачскрин, акселерометр и гироскоп — это уже больше чем просто пульт от мобильника.

SONY SMARTWATCH 2

Готовы взять на себя роль заместителя любого смартфона на Android (от версии 4.0). Пока тот лежит в кармане или сумке — СМС, электронная почта, календарь, а также новости из соцсетей будут выводиться прямо на запястье. Принять звонок можно одним касанием, была бы гарнитура в ушах.

LG G WATCH

Самый лаконичный дизайн среди устройств на Android Wear. У G Watch кнопок меньше, чем у iPhone, — тут их вообще нет. Зато есть 1,65-дюймовый IPS-экран (280 x 280) и процессор в несколько раз мощнее, чем у твоего первого компьютера, — Qualcomm 1.2 GHz Snapdragon 400. Эти часы прекрасно дополнят любой смартфон на Android 4.3 и выше.

СТОЯТ НА УШАХ

Нам с тобой повезло дожить до того времени, когда техника стала не только хорошо работать, но и выглядеть подобающе. Перед тобой еще одно доказательство — 7 лучших наушников 2014 года. Все они звучат отлично (мы проверили). Так что можешь просто выбрать дизайн.

01/

Ты только посмотри, какая красота! Ммм... А на ощупь — так вообще мечта. Да, наушники Sennheiser Momentum On-Ear — штука классная, и при прослушивании такое блаженное лицо будет не только у Эшли Скай. Кстати, она их выбрала не случайно: фотомодели понравилось, что их внешний вид — работа международной группы дизайнеров из мира моды. На выбор 9 цветов.

■ sennheiser.com.ua

02/
BEATS BY DRE SOLO 2
Легкие (160 г) складные наушники — то что нужно, если ты много двигаешься и хочешь разгрузить голову. Под ярким пластиком (Solo2 выпускаются в черном, белом, красном, синем, сером и розовом цветах) алюминий и даже золото — им покрыты все контакты. Кнопки на пульте позволяют Beats управлять девайсами от Apple (забавно, что в обычной жизни все наоборот: Apple управляет компанией Beats, "яблочники" купили ее в мае за 3 миллиарда долларов).
■ beatsbydre.com

04/
SONY MDR-ZX750BN
Если у тебя телефон с поддержкой NFC, эти наушники — то что нужно. Для соединения с гаджетом ими достаточно просто дотронуться до него или им до них — как тебе удобнее.
■ sony.ua

06/
PHILIPS SHL9100
Доступная беспроводная гарнитура для телефона будет полезна и в дороге, и дома — мощности сигнала хватает, чтобы ходить по комнатам, не теряя связь с собеседником или источником музыки, что удобно, когда пылесосишь.
■ philips.ua

07/
PARROT ZIK
Крайне навороченные наушники: Bluetooth, NFC, сенсорная панель на одном из "ушей" вместо кнопок для управления, система шумоподавления с четырьмя микрофонами и пятый микрофон для разговоров. Функция Parrot Concert Hall позволяет моделировать звучание музыки в разных помещениях (концертный зал, звуковая студия), также можно влиять на звучание, "перемещая" виртуальные динамики. Дизайн — Филипп Старк.
■ parrot.com

03/
JBL SYNCHROS S700
Линейка Synchros — наша любимая у JBL, и мы хотим познакомить тебя с ее флагманом. Технология LiveStage призвана воссоздать ощущение присутствия на концерте, и благодаря встроенному аккумулятору делать это она может 28 часов подряд. Что еще сказать? Мягкая кожа, алюминий, 2 шнура в комплекте (с пультом для Apple и с пультом для Android).
■ jbl.com

05/
HARMAN KARDON SOHO
Крепкая складная конструкция из стали; амбушюры, принимающие со временем оптимальную для ушей хозяина форму; строгий, но стильный дизайн с отделкой из кожи.
■ harmankardon.com

ЗВУКИ ВВЕРХ

Три главные вещи, которые следует сделать со своей музыкальной коллекцией в 2014 году.

01/ Избавься от MP3

Пропала сама причина существования этого формата — нехватка места в плеерах. Когда гигабайты были роскошью, MP3 позволил сжимать музыку до компактных размеров практически без потери качества. Сегодня места в плеерах больше, чем было в компьютерах в момент запуска MP3, и это отличный повод вернуть музыке качество.

...или от старой техники

Если тебе жалко расставаться с нажитой непосильным трудом коллекцией MP3, у нас есть решение. Компания Harman разработала технологию, позволяющую прямо при проигрывании MP3-файлов возвращать музыке то, что было утеряно при компрессии. Технология называется Clari-Fi, и с ее помощью MP3 звучат как никогда хорошо.

- **Купи** акустическую систему JBL Authentics L16. Кроме поддержки технологии Clari-Fi, у нее есть и другие козыри: 300 Вт номинальной мощности и рабочий диапазон от 40 Гц до 35 кГц, фирменные НЧ- и ВЧ-динамики JBL, возможность работы с аналоговыми, оптическими устройствами и предусилителями проигрывателей виниловых дисков, встроенные USB-порты, поддержка NFC, AirPlay, DNLA и Bluetooth. И все это в деревянном корпусе, обшитом натуральным красным деревом. (Есть и более доступная версия L8.)

02/ Получи высокое разрешение

В аудиоиерархии CD стоит выше, чем MP3, но есть кое-что еще лучше — форматы музыки высокого разрешения. Если у тебя дома хорошая аудиосистема, не лишай ее и себя радости общения с музыкой в ее лучшем виде: в форматах без сжатия — AIFF и WAV, а также со сжатием, но без потери качества, — FLAC и M4A. Подробнее об аудиоформатах мы расскажем как-нибудь в другой раз, а найти музыку высокого разрешения можно на сайтах hdtracks.com, bleep.com, boomkat.com, flacme.ru.

...и настрой компьютер

Все больше людей хранят музыку на компьютерах. Если и ты из их числа — подтяни аудиовозможности своего компьютера: музыку в высоком разрешении лучше всего проигрывают программы Pure Music или Audirvana (на компьютерах Mac) и JRiver Media Center (на PC).

- **Купи** USB-цифро-аналоговый преобразователь (ЦАП), чтобы подключить к компьютеру хорошую акустику. Например, Denon DA-300USB DAC на порядок повысит качество звука с компьютера, медиаплеера, телевизора, игровой приставки, Apple TV и любого другого цифрового источника. Он преобразует сигнал и распределяет его на линейные входы Hi-Fi-усилителя или настольной акустической системы, а также на встроенный усилитель наушников, за счет чего достигается исключительное качество прослушивания. (Есть ЦАПы и попроще, но этот — один из лучших.)

03/
Прокачай свою трубу

Сегодня смартфон может быть не только индивидуальным источником музыки, но и центром большой вечеринки, передавая звук на беспроводные колонки. Только учти: даже если ты покупаешь музыку в официальных онлайн-магазинах (например, iTunes Music Store), в такой трансляции качество звука может страдать.

...и подбери достойную колонку

При выборе беспроводной акустики смотри, по какому протоколу она связывается со смартфоном. Если это Bluetooth версии ниже чем 2.0, качество звука будет как у файлов MP3 с битрейтом 128 Кбит/с. Если это AirPlay или более "взрослые" версии Bluetooth, ты получишь звук как с CD. Если же это Kleer или DLNA — акустика воспроизведет музыку высокого разрешения без потери качества.

● **Купи** Harman Kardon Aura или Onyx — они поддерживают все форматы передачи аудио и воспроизводят его с таким качеством, что мурашки начинают бегать в самых неожиданных местах. Onyx — портативный вариант с отделкой из кожи и 6 часами автономной работы на полной громкости; Aura — выбор тех, кто хочет взорвать танцпол на домашней вечеринке: большой фазоинвертор (30 Вт на усилитель для сабвуфера) и 6 динамиков по кругу (два усилителя по 15 Вт) — в общем, гром и молнии. На случай, если эти не подходят, о других беспроводных колонках мы уже писали в предыдущих номерах.

УШИ ГУРМАНА

Для настоящих аудиофилов, не знающих компромиссов в звуке, обычный плеер — плевок в душу. Для них и только для них в мире существуют портативные Hi-End-устройства.

Astell & Kern ak240
Отдельный ЦАП для каждого канала, умение читать форматы аудио высокого разрешения, включая DSD-аудио высокого разрешения (DSD64: 1 Бит/2,8 МГц, DSD128: 1 Бит/5,6 МГц), а также скачивать HD-аудио через Bluetooth и Wi-Fi. К 256 Гб встроенной памяти можно добавить microSD объемом до 128 Гб.
■ astellnkern.com

PonoPlayer
Детище известного канадского музыканта Нила Янга позволит загружать и прослушивать музыку в форматах FLAC, ALAC, WAV, AIFF и, для особых извращенцев, MP3. В треугольном корпусе — 64 Гб памяти и слот microSD. Для покупки музыки в высоком разрешении — специальный сервис PonoMusic.
■ ponomusic.com

ТЕХНИКА ДИДЖЕЯ

Если на уме у тебя вечеринки, а в душе амбиции диджея, вот пара вещей, которые помогут все это реализовать.

Philips M1X-DJ
Переносная диджейская установка, встроенная в Bluetooth-колонку. Скачиваешь на iPad приложение Algoriddim djay 2 — и вперед: для сведения музыки из твоей библиотеки тут есть диски для скретча, кросфейдеры и т. д. Отдельное спасибо за режим Automix (музыка сводится сама) и технологию wOOx — басы чувствуются.
■ philips.ua

Sony GTK-X1BT
500 Вт — это много. А теперь представь, на что способны 8 таких малышек, объединенных в одну систему с помощью функции Party Chain. Будет громко! Чтобы было еще и ярко, у этой переносной аудиосистемы — 13 режимов подсветки. Дополняют картину DJ-эффекты. Для подключения есть USB и поддержка NFC/Bluetooth.
■ sony.ua

ДОМ, КИНО

Три рецепта создания домашнего кинотеатра под разные задачи и бюджет. Смотри не разорись.

01/ “Кино для народа”

Если ты уже начал ценить качество картинки и звука, но еще не понял “зависимость звуковой сцены от размера динамиков” (и не понял фразы, написанной в кавычках), такой комплект для тебя. Приличных размеров LED-панель, саундбар с беспроводным сабвуфером и универсальный медиаплеер — все, что понадобится, чтобы поседеть во время просмотра “Паранормального явления”.

Экран

ТЕЛЕВИЗОР ULTRA HD PHILIPS 7800 СЕРИИ

Ребята из Philips всегда умели делать качественный свет. В данном случае это касается не только светодиодной подсветки экрана, но и фонового освещения Ambilight, проецирующегося на стену вокруг телевизора. Благодаря ему изображение ощущается шире и динамичнее. Что же касается самого изображения, тут все как надо: технология Pixel Precise Ultra HD для лучшей четкости и возможность показа 4K — картинки в сверхвысоком разрешении.

02/ “На все деньги”

Тебе придется серьезно раскошелиться, но зато результат позволит с гордостью называться киноманом, главное — не забыть качественные провода из бескислородной меди, сечением не менее 1,5 мм^2, иначе звук от суперколонок будет сравним со скрипом старого кассетника.

ПРОЕКТОР ACER H9501BD

Ищи проектор из тех, которые способны создать картинку на всю твою стену, находясь всего в паре метров от нее. Этот экземпляр, к примеру, способен проецировать изображение до 762 мм по диагонали — притом в 3D и в качестве Full HD. Поверь, после знакомства с ним ты станешь очень предвзято относиться к любым телевизорам...

03/ “Лопни мои глаза”

Ради такого кинотеатра тебе, возможно, придется продать квартиру. Во-первых, он стоит примерно как двушка в центре Киева. Во-вторых, твое нынешнее жилье может просто не подойти: в помещении еще на этапе отделки везде должны быть проложены кабели и оборудованы специальные ниши. Зато при правильной настройке компонентов ты получишь один из самых крутых персональных Hi-End-кинозалов в мире.

ПРОЕКТОР SONY VPL-VW500ES

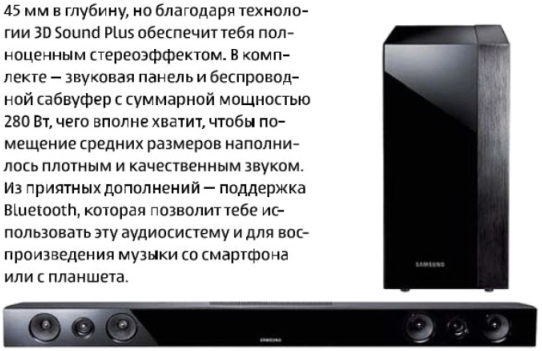
Не зря Sony считается одним из лидеров в сфере видеотехнологий. Их проекторы первыми стали поддерживать сверхвысокое разрешение 4K Ultra HD. Как результат, картинка настолько правдоподобная, что тебе не придется включать режим 3D, который здесь тоже есть, чтобы поверить в реальность происходящего на экране. Для такого эффекта Sony используют собственную технологию LCoS — особую SXRD-матрицу, которая представляет собой жидкие кристаллы на кремниевой подложке.

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала Андрея Подчуфарова, эксперта компании HARMAN

Звук

САУНДБАР SAMSUNG HW-F450

Даешь тонкому телевизору тонкую акустику! Саундбар от Samsung — всего 45 мм в глубину, но благодаря технологии 3D Sound Plus обеспечит тебя полноценным стереоэффектом. В комплекте — звуковая панель и беспроводной сабвуфер с суммарной мощностью 280 Вт, чего вполне хватит, чтобы помещение средних размеров наполнилось плотным и качественным звуком. Из приятных дополнений — поддержка Bluetooth, которая позволит тебе использовать эту аудиосистему и для воспроизведения музыки со смартфона или с планшета.



АКУСТИКА BOWER & WILKINS 600-SERIES

Для правильного аудиофильского звука тебе понадобятся несколько видов колонок: одна на центральный канал (будет лежать под экраном и смотреть на тебя), две фронтальные напольные (или четыре, если ты решишься на 7.1) — они будут создавать главный стереоэффект, и две колонки для тыла, которые обеспечат тебе полное погружение. Не забудь также про сабвуфер, чтобы соседи точно знали, что у тебя сеанс, и не беспокоили своими "час ночи, мы вызовем милицию"...

АКУСТИКА JBL SYNTHESIS ATLAS

В довесок к одному из лучших в мире наборов колонок 7.2 (центральный канал, по две фронтальных, боковых и тыловых колонки, а также два сабвуфера) ты получаешь высококачественный процессор-декодер (такие же используются в больших кинозалах), несколько усилителей мощности (каждый на 1–2 канала) и 2 уникальных процессора подстройки под помещение. Настраивать такую систему должен особый специалист, а работа может занять до месяца. Но это тот случай, когда ожидание стоит того. И денег тоже стоит очень много.

Источник

МЕДИАПЛЕЕР PIONEER BDP-170-K

Этот плеер способен переварить практически любые видео- и аудиоформаты. Более того, к нему можно подключить USB-накопители и даже смартфон, если на нем завалялось видео. С него же можно и управлять воспроизведением, забыв про обычный пульт и экономя миллионы на батарейках для него. Поддержка Wi-Fi и DLNA позволяет этому плееру читать медиафайлы твоего домашнего NAS-хранилища файлов. NAS (Network Attached Storage) — это жесткий диск или RAID-массив, подключенный к твоей локальной сети и дающий доступ к хранящимся на нем файлам всем устройствам, а также обеспечивающий их бэкап и способный самостоятельно, без участия компьютера, скачивать файлы с торрент-сервисов. Пример — Western Digital My Cloud.

РЕСИВЕР SONY STR-DN1050

Впечатляющая мощность в 165 Вт на канал и абсолютная универсальность. Целых шесть входов и три выхода HDMI, поддержка любых подключений "по воздуху" через Bluetooth, Wi-Fi, AirPlay и даже NFC. Разумеется, здесь есть и автонастройка подключенной стереосистемы под условия помещения. Кроме того, ресивер поддерживает видео в формате 4K Ultra HD, а значит, к нему достаточно будет подключить лишь правильный Blu-Ray-плеер. Например, Sony BDP-S6200.

BD-РЕСИВЕР MCINTOSH MVP891

Речь не о новом компьютере Apple, как ты мог подумать, а об одном из старейших и самых уважаемых игроков на рынке Hi-End. Секрет McIntosh — в компонентах (используются чистейшие драгоценные металлы), а также в опыте компании, посвятившей себя изучению полупроводников и нюансов передачи сигнала. Несмотря на то что эта компания нечасто радует новинками, ты можешь не переживать насчет "всеядности" данного BD-проигрывателя: программные обновления для совместимости с новейшими форматами выпускаются чуть ли не раз в месяц.

СЕГОДНЯ МЫ С ТОБОЙ КАЙФУЕМ

Вот тебе примета от Men's Health: если ты встретишь женщину с таким бедром — это определенно к счастью (даже если у нее в руках пустое ведро). Если же она будет еще и не против разного рода игр — тебе повезло вдвойне. О секс-игрушках мы писали в прошлом номере, а здесь мы расскажем тебе о более невинных развлечениях.

Игровые консоли 8-го поколения

Этот год отметился долгожданным обновлением Xbox и выходом на рынок Playstation 4. Не теряет свою аудиторию и представленная двумя годами ранее Nintendo Wii U. Каждая из этих консолей способна заставить тебя не выходить из дома неделю, причем есть шанс, что появишься ты в итоге на людях даже в лучшей форме, чем был: все больше игр требуют для победы напряжения не только пальцев рук, но и всего остального тела.

01/

Microsoft Xbox One, пришедший на смену Xbox 360, отличается достойной 8-го поколения приставок графикой и интегрированным голосовым управлением. Даже в режиме ожидания приставка реагирует на твои команды и может, к примеру, сразу перейти к вызову твоей девушки в Skype. Помимо неплохого набора игр всех жанров, новинка порадует фирменным интерфейсом Kinect 2.0, который с помощью камеры и сложного ПО распознает твои жесты, голос, мимику — вообще любые движения. Даже самые неприличные. Пока игр под Kinect 2.0 не так много, но, к счастью, работают с ним и те, что были написаны для первой версии Kinect. Например, протестированная нами год назад виртуальная фитнес-программа Nike+ Kinect.

■ xbox.com

02/

Nintendo Wii U делает упор на интерактивность и предоставляет самый большой выбор дополнительных контроллеров — имитирующих бластеры, автомобильные рули и много чего еще. Качественные акселерометр и светочувствительная матрица точно распознают любые движения джойстиком и заставят тебя изрядно попотеть.

■ nintendo.com

03/

Sony Playstation 4 примечательна полностью переработанной виртуальной системой и интересными социальными функциями: твоя игра автоматически постоянно записывается, и выложить ролик со своими похождениями ты можешь с помощью специальной кнопки Share на пульте. Для подвижных игр предполагается наличие как минимум одного-двух контроллеров Playstation Move и специальной камеры Playstation 4 Eye. Изначально Move были разработаны для Sony Playstation 3, к которой за прошедшие годы накопился очень приличный список игр. В четвертой версии приставки для контроллера Move их пока нет вообще, но разработчики обещают скоро все исправить. Пока же можешь просто полюбоваться лучшей в классе приставок графикой и пострелять по фашистам в Wolfenstein: The New Order.

■ sony.com

+ ЕЩЕ ПЯТЬ ИГРУШЕК

ANKI DRIVE RACE

Игра на стыке реального и виртуального миров. За реальность отвечают машинки (вон они едут слева по бедру Эшли Скай) и трек, на котором они норовят обогнать и подбить друг друга. За виртуальность — то, что управляются они через гаджеты на iOS. Игры приносят очки, в обмен на них можно апгрейдить машины. Главное — купить стартовый набор.

■ anki.com

INCIDENT GTAR

Гитара с доком для iPhone и LED-подсветкой на грифе. Ты выбираешь в приложении песню, и гитара, подсвечивая нужные лады, показывает тебе, как ее сыграть. Можно выбрать звучание разных гитар и примочек, а можно заставить ее звучать как ударные или клавишные.

■ incidentgtar.com

PARROT MINIDRONE JUMPING SUMO

В компанию к бороздящим небо квадрокоптерам фирма Parrot выпускает и наземную игрушку с камерой на борту и управлением с планшета или смартфона. Sumo разгоняется до 7 км/ч и прыгает на 80 см вверх.

■ parrot.com

THRUSTMASTER TX RACING WHEEL FERRARI 458 ITALIA EDITION

Точная копия руля одноименного итальянского суперкара для тех, кто хочет получить от Need for Speed и Gran Turismo максимум. Обратная связь, реалистичная КПП и поддержка ПК и Xbox One.

■ thrustmaster.com

OCULUS RIFT

Этот шлем виртуальной реальности отличают невероятная реалистичность картинки, широкое поле зрения и очень низкая задержка реакции на твои движения. Проект настолько перспективен, что был выкуплен компанией Facebook.

■ oculusvr.com

iВТОМОБИЛЬ

Всем было понятно, что день, когда просто машина превратится в smart-машину, однажды настанет. И вот он пришел.

01/
APPLE CARPLAY

Мультимедийная система для автомобиля с интерфейсом, знакомым нам по iOS, то есть, по сути, iPad на месте бортового компьютера. Carplay дает возможность звонить, отправлять и принимать сообщения и письма, открывает доступ к хранящимся на твоем iPhone фото- и видеоматериалам, а также позволяет слушать в машине интернет-радио и подкасты. Более того, наконец-то навигатор со смартфона сможет выводить информацию на экран автомобиля, а значит, не нужно будет при покупке машины платить какие-нибудь безумные тыщи за фирменную навигацию. Сегодня Apple Carplay уже можно заказать или вот-вот можно будет заказать на машины Abarth, Alfa Romeo, Audi, BMW, Chrysler, Citroën, DS, Dodge, Fiat, Ford, Jaguar, Jeep, Kia, Land Rover, Mazda, Mitsubishi, Nissan, Opel, Peugeot, Ram, Subaru, Suzuki, Toyota. И да, на этот Chevrolet Corvette тоже.

■ apple.ru

02/

SONY XSP-N1BT

В 90-е многие автолюбители таскали автомагнитолы в руках. Sony XSP-N1BT возвращает то ностальгическое ощущение, когда, вылезая из машины, ты берешь ее частицу с собой. Это магнитола-док-станция, в лицевую часть которой вставляется смартфон, который и становится ее экраном. Управление функциями устройства идет через доступное для iOS и Android приложение App Remote 2. Также есть голосовое управление, а для смартфонов Sony Xperia — еще и беспроводная зарядка (для подзарядки других гаджетов есть USB-кабель). Связь с трубкой — через NFC или Bluetooth, причем сам смартфон можно снять с док-станции и использовать как пульт. Свой собственный экран у XSP-N1BT тоже имеется.

■ sony.ua

03/

KENWOOD DNX521DAB

Если у тебя Volkswagen, Skoda или Seat, эта мультимедийная система идеально впишется в интерьер. Она изначально сделана с расчетом на эти марки, и даже пластик корпуса у нее тот же, что в салонах упомянутых авто. Идеально впишется она и в электронику автомобиля: кнопки на руле будут работать, яркость подсветки — меняться в зависимости от того, включены или выключены фары, а на экране будут отображаться данные от климат-контроля и парктроника. Кроме того, этот Kenwood привнесет в твою машину 7-дюймовый сенсорный экран, навигацию Garmin, голосовые подсказки и голосовое управление, поддержку iPod/iPhone/Android (аудио, видео), Bluetooth 2.0 (микрофон для Handsfree крепится на козырек) и слот microSD.

■ kenwood.com

04/

PIONEER AVIC-8000NEX

Можно получить возможности Apple, и не меняя машину: этим летом системы Pioneer AVIC серии NEX снабдили функциями Carplay в качестве апдейта. Впрочем, и до этого увидеть на их экранах интерфейс iOS было несложно: технология MirrorLink позволяет выводить на дисплей этой системы картинку с экрана смартфона. Таким образом ты получаешь доступ ко всем установленным на нем приложениям, а так как у Pioneer AVIC-8000NEX 7-дюймовый мультитач-экран, управлять программами также просто. Навигация, голосовое управление, возможность подключения двух камер для облегчения парковки, порты USB, SD, AUX, Bluetooth и даже HDMI. Кроме сжатых форматов, эта система читает и звук высокого качества в формате FLAC.

■ pioneer.eu

КАКОЙ ВЕЛО-БАГАЖНИК ВЫБРАТЬ

НА КРЫШУ

Докупив аксессуаров, ты сможешь летом возить велосипед, зимой — лыжи, а в путешествии — вещи. Но есть и минусы: ставить велосипед на крышу и одновременно закреплять его — неудобно. В идеале потребуется напарник. Так что своей подруге такой багажник точно не дари, а то каждая велопрогулка без тебя будет заканчиваться знакомством с очередным помощником.

НА БАГАЖНИК

Самый бюджетный вариант — крепление, фиксирующееся на крышке багажника машины. Минусов полно: оставляет потертости, не защищает велосипед от кражи и подходит не для каждого авто.

НА ФАРКОП

Лучший способ перевозки одного, двух и даже трех велосипедов — багажник на фаркоп. Велик удобно ставить. Его не украдут — есть замки. Правда, некоторые модели блокируют доступ к багажнику машины, но есть и исключения: у Bosal Compact II, например, при нажатии на специальную педаль велосипеды наклоняются в сторону. Да, фаркоп есть не у каждого авто, но это решается легко.

ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО

Видеорегистраторам мы обязаны кучей роликов об идиотах за рулем на YouTube. Чтобы после встречи с одним из этих идиотов тебя вдруг не признали виновным в ДТП, пора и в свою машину поставить камеру.

MIO MIVUE 568
Сенсорный экран 2,5", оповещение о камерах контроля скорости и датчик удара, при срабатывании которого видео копируется в специальный нестираемый блок в памяти устройства. Сама съемка ведется в Full HD (1920 x 1080) с частотой 30 кадров в секунду с углом 130° и сохраняется в формате MOV.
■ mio.com

FINEVU CR-2000S
Две камеры (одна направлена в салон, вторая — на улицу) пишут Full HD 1080p; сенсорный IPS-экран 3,5", GPS/ГЛОНАСС и два слота для карт памяти (до 64 Гб). Если что случилось, ты скопировал хронику происшествия с "основной" карты на "запасную" — одну отдал сотруднику ГАИ, вторую оставил себе.
■ finevu.com

PRESTIGIO MULTICAM 575W
Она такая компактная, что ее можно спрятать в кулаке. Впрочем, это не мешает Multicam 575w снимать видео в режиме 1296p Super HD с углом обзора 160° и транслировать его по Wi-Fi на планшеты и смартфоны под управлением iOS или Android.
■ prestigio.com

ВОСЕМЬ ОПЦИЙ МАШИНЫ БУДУЩЕГО, ДОСТУПНЫХ УЖЕ СЕЙЧАС

01/
Автопарковка
Сегодня даже машины гольф-класса во главе с VW Golf могут выполнить парковку, вращая рулем сами (водитель только переключает скорости и жмет на газ/тормоз).

02/
Умный ключ
Ключ Mykey нового Ford Focus — это подарок родителям: он не даст ребенку водить машину не пристегнувшись, не позволит отключить ESP, ограничит скорость и громкость магнитолы.

03/
Активный круиз-контроль
Сначала машина научилась сама поддерживать заданную скорость. Потом обрела способность замедляться и ускоряться синхронно с едущим перед ней автомобилем. Теперь же она и подруливает сама, держась в своем ряду. Опробовать это можно, например, на новом Volvo XC90.

04/
Активный мониторинг слепых зон
Недавно казалось новшеством наличие камер, следящих за мертвыми зонами. Теперь же машина не только предупреждает, если кто-то находится у тебя сбоку, но и не дает его протаранить — Mercedes S-class в случае попытки перестроения, грозящего аварией, сам вернет себя обратно на свою полосу.

05/
Автоматическая остановка
Если машина фиксирует опасность столкновения, она сама совершает экстренное торможение. Встречается, например, на Mazda CX-5.

06/
Wi-Fi на борту
Когда Wi-Fi встречается даже в трамваях, стыдно не иметь его в машине. В салоне Audi A6 и Allroad Quattro есть и точка доступа для пассажиров, и доступ к Google для водителя прямо через мультимедийную систему.

07/
Беспроводная зарядка
Прикуриватель в машине все чаще используется как розетка, а не как зажигалка. Lexus NX предлагает более современный вариант пополнения аккумуляторов гаджетов — в салоне этого кроссовера есть площадка для беспроводной зарядки.

08/
Солнечные батареи
Немецкая компания Webasto выпускает не только предпусковые нагреватели и люки, но и панорамные крыши, причем есть модели со встроенными солнечными батареями, от которых во время стоянки может работать вентилятор системы охлаждения. Он будет отводить из салона разогретый воздух и позволит тебе стать единственным человеком на парковке, который, садясь в свою машину, не будет тут же прилипать к сиденью. Если же у тебя гибридная машина, эта система может заряжать ее аккумуляторы бесплатным электричеством.

BORK A601
Любая машина — это передвижная коллекция бактерий. И всем, кто проводит много времени за рулем, пора присмотреться к этому гаджету. Воздухоочиститель BORK A601 устанавливается в подстаканник, питается от прикуривателя и в постоянном режиме проводит ионную очистку воздуха в салоне, уничтожая 99,7% болезнетворных микроорганизмов и предотвращая развитие вирусных и аллергических заболеваний. Он быстро устранит запахи табака, пищи и выхлопных газов.
■ bork.com

АПГРЕЙД ТВОЕГО ДОМА

Избавь квартиру от лишней пыли, аллергенов и шкафов, а себя — от лишних килограммов и налета на зубах. Знакомься с гаджетами, облегчающими жизнь и тело.

1/

POCKETBOOK AQUA

В 2014 году книги разумнее хранить в электронном виде. В "читалке" они не занимают места, не собирают пыли, а в случае с PocketBook Aqua еще и не боятся воды (до 1 метра). Встроенный Wi-Fi позволит заходить в книжную соцсеть ReadRate, а функция "Книга по e-mail" — загружать книги в ридер без подключения к компьютеру.

■ pocketbook-int.com/ua

2/

POLARIS PWS 1833DF SMART COLORS

Эти весы будут менять цвет всякий раз, когда меняешься ты. Если твой вес снизился более чем на 500 г, прибор станет синим, если увеличился на 500 г и больше — красным. Нет изменений? Весы — зеленые. Чтобы не путать тебя с твоими подругами, они умеют различать четырех разных пользователей.

■ polaru.com

3/

PANASONIC EW-DJ40

В XXI веке мало иметь зубную щетку. В ванной комнате современного мужчины обязательно должно быть место и для орального ирригатора. За этим звучным названием скрывается прибор, который струей воды промывает пространство между зубами и делает массаж десен, тем самым улучшая кровообращение в них.

■ panasonic.com/ua

4/

MOULINEX CE502

Тот, кто тяжело работает и упорно тренируется, должен хорошо питаться. А чтобы не тратить силы и время на готовку, это занятие можно перепоручить мультиварке-скороварке Moulinex CE502. Кроме обычных блюд, она может приготовить пиццу или пасту, заквасить йогурт или сварить варенье. 37 автоматических функций, в том числе "Отложенный старт" и "Автоматический подогрев" до 24 часов, 25 ручных режимов, возможность готовки под давлением и без, диапазон температур от 40 до 160°С и два температурных сенсора для равномерного приготовления.

■ moulinex.ua

БЕЗ ШУМА И ПЫЛИ

DYSON CINETIC

Технология Cinetic позволяет задолго до выхода воздуха из пылесоса обратно в комнату очистить его от аллергенов. Это ноу-хау способно улавливать частицы размером до 0,5 микрон, то есть в 200 раз меньше толщины человеческого волоса. Все это вместе с фильтром класса HEPA помогает пылесосу Dyson очищать в квартире пол и воздух.

■ dyson.com.ua

BOSCH ATHLET BCH6ATH25K

В эпоху беспроводных технологий пора обзавестись соответствующим пылесосом. Нет, к Wi-Fi "атлет" не подключается, но зато легко кормится от своего аккумулятора, игнорируя розетку, на протяжении целого часа. Воздушный поток (до 27 л/с) и моторизованная щетка гарантируют твоим коврам чистое завтра.

■ bosch.ua

СПОРТ USB

Раньше с мячом мог разговаривать только герой Тома Хэнкса в фильме "Изгой", но теперь этому научится и твой телефон. Старый как мир спортинвентарь неожиданно поумнел.

БЕЙСБОЛ + ТЕННИС

ZEPP SENSOR

Сенсор, надевающийся на ручку теннисной ракетки или бейсбольной биты, снимает порядка тысячи параметров в секунду, связывается со смартфоном или планшетом по Bluetooth и позволяет полностью смоделировать на компьютере или планшете каждый сделанный удар. После игры в расслабленной атмосфере ты сможешь замедленно рассмотреть все выполненные тобой элементы игры — изображение теннисиста или бейсболиста на экране можно вращать на 360 градусов и четко видеть, где были допущены технические огрехи. Кстати, и скорость своей подачи узнаешь наконец.

■ zepp.com

ГОЛЬФ

GAME GOLF DIGITAL TRACKING SYSTEM

Комплект из 18 насадок на ручки клюшек и одного датчика на пояс поможет тебе сохранить об игре не только теплые воспоминания, но и снимки гольф-поля со спутника с отмеченными на них траекториями всех твоих ударов и еще уйму любопытной информации.

■ gamegolf.com

ВЕЛОСПОРТ

WAHOO FITNESS KICKR

Более умный, более компактный и более интересный вариант велотренажера для дома, лучше всего подходящий для зимнего времени года, когда велосипед у большинства из нас пылится без дела. Снимаешь с велика заднее колесо, цепляешь цепь к Wahoo (он совместим с переключателями Sram и Shimano) и тренируешься, поглядывая на экран смартфона.

■ wahoofitness.com

ФУТБОЛ

ADIDAS MICOACH SMART BALL

Мы уже не раз тестировали датчики и приложения для фитнеса из серии miCoach от adidas, но этот мяч удивил даже нас. Он измеряет силу, траекторию, скорость, вращение и точность ударов и пасов, а потом передает эти данные по Bluetooth на iPhone, iPad или iPod. На экране ты сможешь детально рассмотреть каждый полет мяча и получить советы. У тебя как раз есть 4 года до следующего чемпионата мира, чтобы отточить свою технику.

■ adidas.com

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

WAGNER

Жаль, на этой фотографии не виден кант, ведь любая деталь лыж Wagner заслуживает внимания. Каждая пара этих горных лыж создается под конкретного покупателя: ты заполняешь на сайте опросник (рост, вес, возраст, опыт, места и периодичность катания, твои прошлые модели лыж и впечатления от них, а также тип креплений, который планируешь использовать), эти данные анализируют с помощью специальных программ, аналогичных тем, что применяют при разработке персональных клюшек для гольфа, после чего с тобой связывается инженер и пересылает технические параметры, которые компьютер считает оптимальными для тебя. Если ты подтверждаешь этот проект, на связь с тобой выходит дизайнер для обсуждения внешнего вида лыж. А потом приходит счет минимум на $1950.

■ wagnerskis.com

БАСКЕТБОЛ

94FIFTY

Информация о скорости мяча, его вращениях, ударах о площадку и прочих приключениях в прямом эфире транслируется на iOS-устройства (на расстоянии до 30 метров). Специальное приложение тут же анализирует твои действия и дает голосовые подсказки. С таким мячом, даже если ты вышел на площадку один, скучно не будет: в приложении есть игры на точность бросков, скорость дриблинга и прочие аспекты баскетбольного мастерства.

■ 94fifty.com

надежный интернет-магазин

REPKA UA

ПОКУПАЙ, НЕ БОЙСЯ!

Казалось бы, что может быть проще, чем покупки онлайн? Выбрал товар, прочитал описание, заказал — и сиди спокойно, жди курьера с желанной обновкой. Но статистика показывает, что покупки в Сети совершали лишь 2,8 млн украинцев, а регулярно отовариваются через интернет-магазины лишь 10% активных пользователей. Так зачем же отказывать себе в таком простом и безопасном удовольствии, как онлайн-шопинг? Интернет-магазин "Repka.UA", входящий в топ-10 интернет-магазинов Украины, решил напомнить мужчинам, что делать покупки онлайн совсем не страшно, и запустил весьма оригинальную рекламную кампанию, призванную подбодрить будущих клиентов. Возможно, ты уже сталкивался с ее проявлениями в кинотеатрах и пабах Киева. А даже если и не сталкивался — все равно не бойся и посети Repka.UA. Более 40 000 наименований товаров для всей семьи и для бизнеса — от компьютерной и бытовой техники до товаров для туризма и текстиля, хорошо организованная система доставки и удобный сервис — все для безопасного и приятного онлайн-шопинга!

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

BOSS HUGO BOSS: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Walker, пр. Оболонский, 1б
CAMPER: г. Киев, ТРЦ "Караван", магазин "Интертоп", ул. Луговая, 12
CARRERA: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Sunochki, пр. Оболонский, 1б
Clarks: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; ТРЦ "Караван", магазин "Интертоп", ул. Луговая, 12
COLIN'S: г. Киев, ул. Крещатик, 13; г. Полтава, ТРЦ "Экватор", ул. Ковпака, 2б
DIESEL: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
DKNY, POLO RALPH LAUREN: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
G-STAR RAW: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
LEVI'S: г. Киев, ТВК "Глобус", 1-я линия, Майдан Незалежности
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
PAUL & SHARK: г. Киев, ТРЦ Mandarin Plaza, ул. Бассейная, 6
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
Timberland: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
STEM: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
VERSACE EROS, paco rabanne INVICTUS: интернет-магазин www.letu.ua
"ИНТЕРТОП": г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б

Реклама

Audi

ЭЛЕГАНТНЫЙ ВЫЗОВ ОСЕНИ

Капсульные коллекции на любой возраст и вкус приготовил COLIN'S к сезону осень/зима 2014–15. В центре внимания, как обычно, деним: зауженный силуэт для стильности и стрейчевое полотно для комфорта, классический синий на все случаи жизни и вставки в актуальных цветах. Свободный стиль капсулы Campus, бодрая элегантность и лаконичный дизайн капсулы City Smart, энергия и переосмысленный винтаж капсулы Go Ivy, минимализм и простота коллекции Simplicity — модная осень тебе гарантирована.

Кулинарные мастер-классы

Совместный проект журнала «Домашний Очаг» и сети ресторанов «Мировая Карта»

Острые ощущения, сладкие мечты –

жизнь со вкусом!

20 сентября

ФИРМЕННЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ОТ SAM'S STEAK HOUSE

- Стейки – история, способы приготовления и соусы к ним
- Фирменный салат Цезарь

4 октября

ФРАНЦУЗСКАЯ ГАСТРОНОМИЯ

- Мильфей из филе миньона с фуа-гра, луковым мармеладом и соусом из инжира
- Парижская Ромовая баба

18 октября

ЗНАМЕНИТЫЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ БЛЮДА

- Домашние тортеллони с рикоттой и шалфеем
- Итальянское мороженое «Семифредо»

Кулинарные мастер-классы проходят в субботу с 12:00 до 15:00 по адресу: г. Киев, ул. Жилянская, 37, ресторан Sam's Steak House. Билеты можно забронировать и приобрести в ресторане Sam's Steak House или по телефону: (044) 502 22 22*. Действует система скидок. Больше информации и фото с мастер-классов на сайтах goodhouse.com.ua и karta.ua

*Звонки по указанному номеру телефона – согласно стандартным тарифам операторов телефонной связи.

Организаторы

Домашний Очаг

Sam's steak house

КАКАЯ-ТО КАША ВО РТУ

Узнай, чем полезны крупы, которые чаще всего готовят в нашей стране.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ДЛЯ МЫШЦ

Овес

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ**	342
БЕЛОК, Г	12,3
МАРГАНЕЦ	24%***
МАГНИЙ	44%
СЕЛЕН	0%

В овсе не просто много белка. В нем, в отличие от других зерновых, много водорастворимого, а значит, легкодоступного твоим мышцам протеина.

ДЛЯ СОСУДОВ

Гречка

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	308
БЕЛОК, Г	12,6
МАРГАНЕЦ	65%
МАГНИЙ	58%
СЕЛЕН	12%

Любишь? И правильно делаешь. В гречке большое количество белка и полезных пищевых волокон. Но главное — в этой кашке много магния, необходимого сердцу и сосудам для нормальной работы.

ДЛЯ КОСТЕЙ

Манка

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	369
БЕЛОК, Г	10,3
МАРГАНЕЦ	170%
МАГНИЙ	23%
СЕЛЕН	0%

Крупа из зерен пшеницы так называемого сортового помола со средним диаметром частиц от 0,25 до 0,75 мм. Тут полно марганца, который укрепляет иммунную систему, а также необходим для прочных костей.

ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Рис

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	333
БЕЛОК, Г	7
МАРГАНЕЦ	90%
МАГНИЙ	11%
СЕЛЕН	40%

Это отличный источник легкодоступной энергии перед тренировкой. В рисе калории содержатся в основном в виде простых сахаров, которые мгновенно усваиваются и еще быстрее превращаются в топливо для мышц.

ДЛЯ СЕКСА

Перловка

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	315
БЕЛОК, Г	9,3
МАРГАНЕЦ	52%
МАГНИЙ	24%
СЕЛЕН	54%

Половина суточной дозы селена, а селен необходим тебе для здоровья предстательной железы. Нужны еще аргументы?

ДЛЯ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ ДИЕТЫ

Пшенка

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	342
БЕЛОК, Г	11,5
МАРГАНЕЦ	82%
МАГНИЙ	29%
СЕЛЕН	4%

Звучит знакомо, но это не пшеница, а просо, что важно. В просе почти столько же белка, сколько в овсе, но при этом нет глютена (важно тем, кто не переносит этот белок). А для иммунитета в нем полно марганца.

**Во всех случаях приводится информация о содержании веществ в 100 граммах зерна ***Проценты от суточной потребности человека

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

новое НВ время

Перший спеціальний проект

У продажу з 26 вересня 2014

Київ
GRAND GALLERY
вул.Хрещатик 27
BQ CONCEPT
вул.Велика Васильківська 102а

Вінниця
ЯГУАР, ТЦ Мегамолл
вул. 600-річчя 17

Дніпропетровськ
ETERNA, вул.Харківська 4а
DUON, вул.Леніна 29
LION, вул.Набережна Леніна 27

Донецьк
BUGATTI, ТЦ Белый лебедь
вул.Артема 143
ЛЕОН, вул. Артема 129

Запоріжжя
JOOP, пр.Леніна 155

Івано-Франківськ
БІЗНЕС СТИЛЬ, ТЦ Екстім-Престиж
вул.А.Мельника 2
ЯГУАР, ТЦ Панорама Plaza
Пн. Бульвар 2а

Кіровоград
ГАЛАНТ, вул.К.Маркса 32/11

Кременчук
ПІЖОН, вул.60 років Жовтня 43

Луцьк
ЯГУАР, ТЦ Луцьк
Проспект Волі 1

Львів
БІЗНЕС СТИЛЬ, вул.Театральна 23
ЯГУАР, вул.Сахарова 44
ЯГУАР, БЦ Rius, вул. Наливайка 4

Одеса
BOUTIQUE LAROCHE
ТЦ Середньофонтанський
пров.Семафорный 4
MEN'S BOUTIQUE
вул.Катеринінська 23
MEN'S FASHION
вул.Рішельєвська 21

Рівне
ЯГУАР, ТЦ Екватор
вул.Макарова 23

Сімферополь
CREDO-FASHION,
бул.Франка 6в

Тернопіль
ЯГУАР, ТЦ Подоляни
вул.Текстильна 28ч

Харків
ТЕТ-А-ТЕТ, вул.Пушкінська 36
BUGATTI, ТЦ ДАФІ
вул.Героїв Праці 9
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Караван
вул.Героїв Праці 7
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Магелан
Окружна дорога 4а
BEST BIP&TUCKER,
ТЦ Французский бульвар
вул.Акад.Павлова 44б

Хмельницький
БУТІК ПРОСКУРІВСЬКИЙ,
вул.Проскурівська 61/1

Чернівці
ЯГУАР, ТЦ Майдан
вул.Червоноармійська 71

Не вимагає прасування, екологічний сертифікат якості Свісскоттон. Просто найкращий

eterna

www.eterna.de
ukraine@eterna.de

swisscotton

NON-IRON
ORIGINAL BÜGELFREI
OEKO-TEX STANDARD 100 PLUS

feel perfection • quality for 150 years •
Eterna
Since 1863